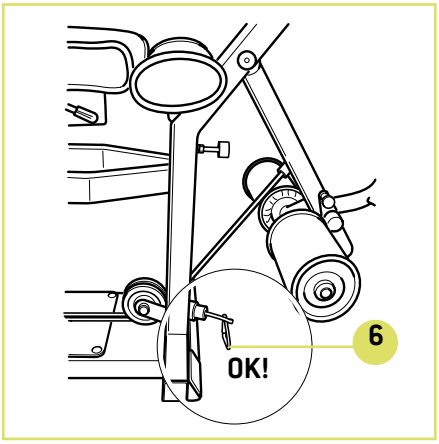
Benutzer-handbuch

2Wie Sie Unica gebrauchen

2.1 Starthilfe für Übungen „Pectoral fly“ und „Chest press“

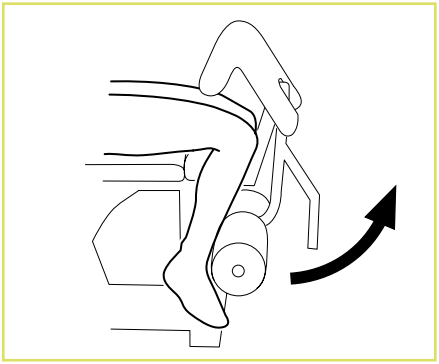
Unica ist mit einer Starthilfefunktion ausgestattet, die zu Beginn sowie beim Ende der Übungen „Pectoral fly“ und „Chest press“ exzessive Belastungen der Gliedmaßen sowie unnatürliche Körperhaltungen ausschließt.
Diese Starthilfefunktion begrenzt die auf den oberen Hebeln des Geräts (Pectoral fly und Chest press) präsente Last, indem diese Lasten über die Hilfe der Beine vor dem Greifen und vor dem Loslassen abgesenkt werden; daher muss das Gerät vor Ausführungen von Übung, welche die oberen Hebel einbeziehen, auf folgende Art auf die Starthilfefunktion eingestellt werden:

- Vergewissern Sie sich vor allen Übungen, die die Beine betreffen (Leg extension), dass das Stahlseil NICHT an den unteren Haken (**6**) angeschlossen ist;
- Setzen Sie sich auf den Sitz des Geräts, und stellen Sie die Beine hinter die gepolsterten Rollen;
- Strecken Sie die Beine aus.



Auf diese Weise tragen die Beine dazu bei, dass die auf die oberen Hebel einwirkende Last reduziert wird, so dass die Griffe vor Ausführung der Übung auf vorschriftsmäßige Weise in die Hand genommen werden können.

Strecken Sie die Beine in der Endphase der letzen Übungswiederholung erneut aus, und führen Sie die Übung langsam zu Ende aus, so dass die Last auch auf die Beine einwirken kann; halten Sie die Griffe bis zum Ende der Bewegungsstrecke in der Hand.



2.2 Übungen

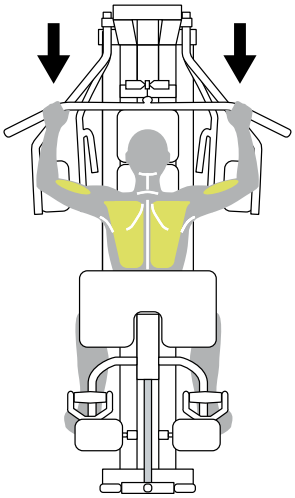
Achtung

Es wird eindringlichst empfohlen, die auf die einzelnen Übungen bezogenen Abbildungen genau zu beachten und die jeweils vorgeschriebenen Körperhaltungen einzunehmen.

1 Strecken nach vorne

1 Mid lat pull down

Diese Übung ist die Grundübung zur Stärkung der oberen Muskelbänder des Rückens. Sie wird zum Training für Sportler aller Disziplinen sowie zum Ausgleich bestimmter falscher Körperhaltungen empfohlen.



Betroffene Muskeln: großer Rückenmuskel und Bizeps.

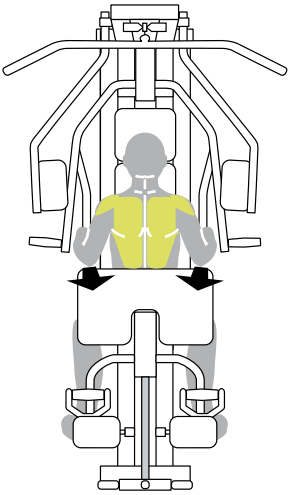
Übungsablauf:

- die abgewinkelte Stange mit dem Haken verbinden;
- setzen Sie sich mit der Stirn zum Gewichtspaket hin, und greifen Sie die Stange wie in der Abbildung gezeigt;
- führen Sie die Streckungen nach unten bis zum Brustbein aus.

Die Übung kann auch mit invertiertem Griff (Handteller zum Gesicht hin gekehrt: siehe Übung **18**) ausgeführt werden

2 Rücken: Rudern

2 Rowing



Bei dieser Übung werden der große Rückenmuskel trainiert und die Fixiermuskeln der Schulterblätter gestärkt; es ist eine wichtige Übung zum Training der Schulterblatt-Oberarmknochengelenk.

Betroffene Muskeln: großer Rückenmuskel, hinterer Deltamuskel, Rautenmuskel

Übungsablauf:

- setzen Sie sich mit der Stirn zum Gewichtspaket hin, und greifen Sie die oberen Griffe wie in der Abbildung gezeigt;
- führen Sie die Streckungen zur Brust hin aus; halten Sie dabei die Ellbogen auf einer Linie mit den Griffen. Versuchen Sie während der Streckungen, das gesamte Schultergelenk nach hinten zu bringen, indem Sie die Schulterblätter einander nähern.

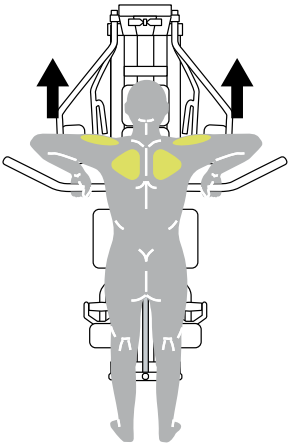
Achtung

Die Sitzhöhe muss so eingestellt werden, dass sich die Griffe zu Beginn der Übung in Augenhöhe befinden.

3 Zum Kinn hin ziehen

3 Up/right row

Es handelt sich um eine Streckübung zum Training der Schultermuskeln und der oberen Rückenmuskeln. Eine wichtige Übung zur Vorbeugung gegen Schulterschmerzen.



Betroffene Muskeln: Deltamuskel und Kappenmuskel

Übungsablauf:

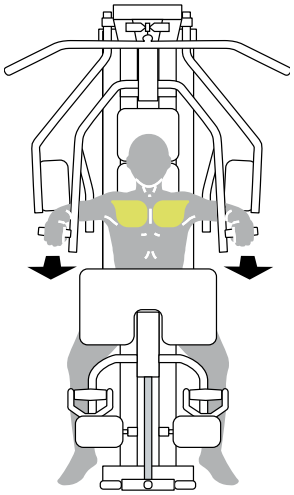
- die abgewinkelte Stange mit dem Haken verbinden und die Stange mit nach unten gekehrtem Handteller greifen.
- stellen Sie sich mit der Stirn zum Gewichtspaket hin, führen Sie die Streckungen zum Kinn hin aus und halten Sie die Ellbogen dabei in Höhe der Stange.

Achtung

Achten Sie während der Übung darauf, den oben Teil des Rückens nicht zu beugen.

4 Brust: Streckungen

4 Chest press



Es handelt sich um die Grundübung zur Stärkung des Brustkorbs.
Diese Übung stellt zusammen mit dem Rudern (**2**) die Grundübung zum ausgeglichenen Training der Muskeln des Brustkorbs dar.

Betroffene Muskeln: Brustmuskeln, vorderer Deltamuskel, Trizeps

Übungsablauf:

- haken Sie das untere Stahlseil zum Training der Beine ab, um die Funktion Starthilfe zu aktivieren;
- setzen Sie sich, bringen Sie die oberen Griffe mit Hilfe der Beine nach vorne, und greifen Sie sie wie in der Abbildung gezeigt;
- drücken Sie die geöffneten Ellbogen nach vorne, und halten Sie sie dabei auf der gleichen Ebene der Griffe;
- halten Sie den Rücken an die Rückenlehne angelehnt;
- bei leichten Gewichten: vermeiden Sie schnelle Bewegungen und vermeiden Sie eine vollkommene Ausstreckung der Arme.

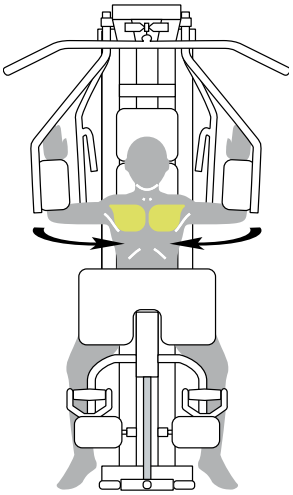
Achtung

Die Sitzhöhe muss so eingestellt werden, dass sich die Ellbogen auf Schulterhöhe befinden.
Um eine unnatürliche Position des Schultergelenks zu vermeiden, die Funktion Starthilfe sowohl zu Beginn als auch zu Ende der Übung einsetzen.

5 Brust: Adduktionen

5 Pectoral fly

Übung zum gezielten Training der Brustmuskeln.



Betroffene Muskeln: Brustmuskeln und vorderer Deltamuskel

Übungsablauf:

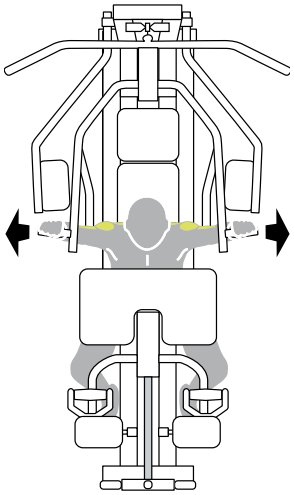
- das untere Stahlseil zum Training der Beinmuskeln aushaken, um die Funktion Starthilfe zu aktivieren;
- setzen Sie sich, und lehnen Sie den Rücken an die Rückenlehne an;
- bringen Sie die Vorderarme mit der Funktion Starthilfe hinter die gepolsterten Stützen und greifen Sie die Stange wie in der Abbildung gezeigt; bei korrektem Griff müssen die Ellbogen auf einer Ebene mit der Schulter sein;
- nähern Sie die oberen Gliedmaßen so weit einander an, bis dass sich die gepolsterten Stützen berühren.

Achtung

Die Sitzhöhe muss so eingestellt werden, dass sich die Ellbogen auf Schulterhöhe befinden.

6 Armstreckung

6 Shoulder press



Diese Übung betrifft die Muskelkette der oberen Gliedmaße. Sie verstärkt das Schulterblatt-Oberarmknochengelenk .

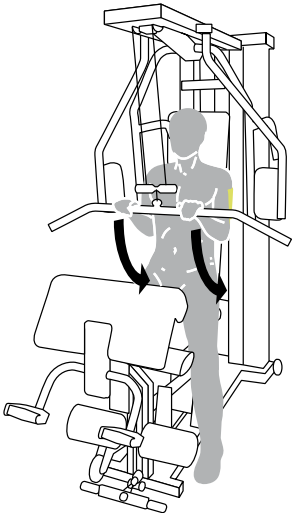
Betroffene Muskeln: Deltamuskel, Trizeps, Kappenmuskel

Übungsablauf:

- Setzen Sie sich, und greifen Sie die unteren Griffe wie in der Abbildung gezeigt;
- bringen Sie die Brust so weit nach vorne, bis der Brustkorb an das Polster angelehnt wird;
- strecken Sie die oberen Gliedmaßen, halten Sie die Position der Brustkorbs dabei gleich.

7 Arme: Streckungen

7 Triceps extension



Diese Übung zur Streckung der Arme ist für alle Wurfsportarten unerläßlich, da die oberen Gliedmaße gestärkt werden.

Betroffene Muskeln: Trizeps

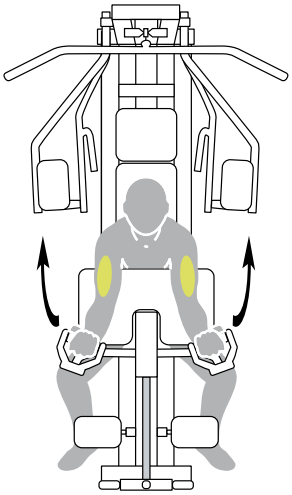
Übungsablauf:

- die abgewinkelte Stange mit dem Haken verbinden
- stellen Sie sich mit dem Schultern zum Gewichtspaket hin, und bringen Sie die Stange in Höhe der Brustmuskeln;
- greifen Sie die Stange so, dass die Hände ca. 15 cm voneinander entfernt sind;
- halten Sie die Ellbogen am Brustkorb und strecken Sie dabei die Arme voll aus.

8 Arm: Beugungen

8 Arm curl

Übung zum gezielten Training der Bizepsmuskeln. Diese Übung dient zusammen mit den auf die Trizepsmuskeln bezogenen Übungen zur ausgeglichenen Stärkung der Armmuskeln.



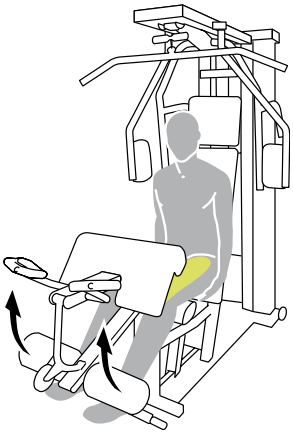
Betroffene Muskeln: Bizeps

Übungsablauf:

- Setzen Sie sich mit leicht nach vorne gebeugtem Brustkorb, und lehnen Sie sich gegen die Polsterung;
- legen Sie die Arme auf den vorderen Teil des Polsters; die Ellbogen müssen sich dabei auf einer Linie mit dem Drehpunkt des Hebels befinden;
- greifen Sie die Griffe, und beugen Sie die Vorderarme zum Oberarm hin, ohne den Brustkorb zu bewegen.

9 Beine: Streckungen

9 Leg extension



Es handelt sich um die Grundübung zum gezielten Training des Oberschenkelstreckermuskels, die je nach Art der Ausführung sowohl zum Sporttraining als auch zur Genesung dient.

Betroffene Muskeln: Oberschenkelstreckermuskel

Übungsablauf:

- Haken Sie das untere Stahlseil zum Training der Beinmuskeln ein;
- setzen Sie sich mit leicht nach hinten geneigtem Brustkorb;
- setzen Sie die Füße hinter die Schubrollen;
- drücken Sie mit dem Schienbein gegen die Rollen, und strecken Sie die Beine. Die Endphase der Übung muss langsamer als die Anfangsphase ausgeführt werden.

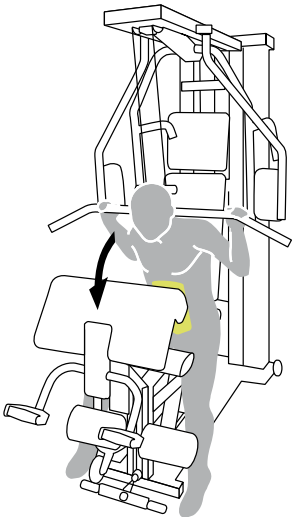
Achtung

Vermeiden sie zu schnelle Bewegungen in der Anfangsphase.

10 Bauch: Beugungen

10 Abdominal crunch

Bei dieser Übung wird der gerade Bauchmuskel trainiert, der sowohl zur Beibehaltung einer korrekten Körperhaltung dient als auch bei fast allen Sportarten gefordert wird. Gut ausgebildete, starke Bauchmuskeln sind des weiteren zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen unerläßlich.



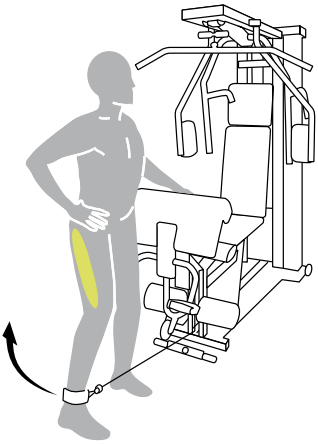
Betroffene Muskeln: gerader Bauchmuskel

Übungsablauf:

- die abgewinkelte Stange mit dem Haken verbinden;
- setzen Sie sich, und halten Sie die Stange hinter dem Nacken;
- den Brustkorb nach vorne beugen, so dass die Bauchmuskeln komprimiert werden.

11 Beine: Abduktionen

11 Side leg raise



Übung zum gezielten Training der äußeren Beinmuskeln. Diese Übung sollte nicht mit exzessiver Belastung ausgeführt werden; sie ist ideal zur Erzielung der Beweglichkeit des Hüfte-Oberschenkelgelenks

Betroffene Muskeln: Abduktionsmuskeln

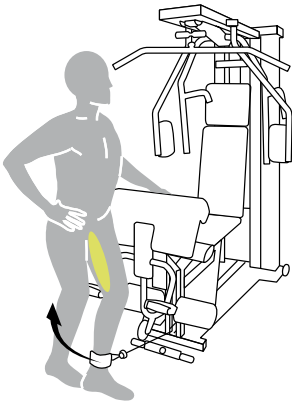
Übungsablauf:

- Legen Sie das Fußgelenkband um ein Bein;
- haken Sie das Fußgelenkband in den unteren Haken ein (mit der Stahlseilverlängerung);
- stellen Sie sich seitlich zum Gerät auf, das Bein mit dem Fußgelenkband muss dabei nach außen gerichtet sein; legen Sie die Hand auf der Seite des Beins ohne Fußgelenkband auf die gepolsterte Stütze;
- schwingen Sie das Bein seitlich; versuchen Sie dabei, den Körper so gerade wie möglich zu halten; die Schwingbewegung muss gleichmäßig und ohne Pausen ausgeführt werden;
- die Endphase der Übung muss langsam und gut kontrolliert ausgeführt werden.

12 Beine: Adduktionen

12 Leg adduction

Diese Übung dient der gezielten Stärkung der inneren Muskelbänder des Oberschenkels.



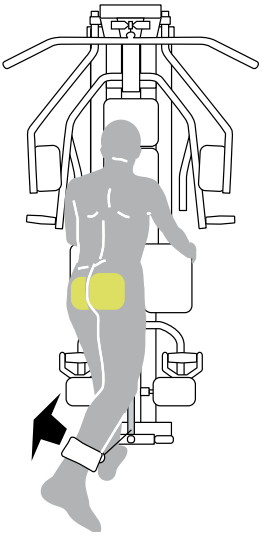
Betroffene Muskeln: Adduktionsmuskeln

Übungsablauf:

- Legen Sie das Fußgelenkband um ein Bein;
- haken Sie das Fußgelenkband in den unteren Haken ein (mit der Stahlseilverlängerung);
- stellen Sie sich seitlich zum Gerät auf, das Bein mit dem Fußgelenkband muss dabei zum Gerät hin gerichtet sein; legen Sie die Hand auf der Seite des Beins mit dem Fußgelenkband auf die gepolsterte Stütze;
- beginnen Sie die Übung mit dem abgestrecktem Bein mit dem Fußgelenkband;
- bringen Sie das Bein vor dem Stützbein vorbei nach innen; die Schwingbewegung muss gleichmäßig und ohne Pausen ausgeführt werden;
- die Endphase der Übung muss langsam und gut kontrolliert ausgeführt werden.

13 Beinrückschwung

13 Rear leg kick



Grundübung zum gezielten Training der Gesäßmuskeln.

Betroffene Muskeln: Gesäßmuskeln und Sitzbein-Schenkelmuskeln

Übungsablauf:

- Legen Sie das Fußgelenkband um ein Bein;
- haken Sie das Fußgelenkband in den unteren Haken ein (mit der Stahlseilverlängerung);
- stellen Sie sich so vor das Gerät, dass das Stahlseil gespannt wird;
- legen Sie die Hände so auf das Polster auf, dass der Brustkorb leicht nach vorne geneigt ist;
- schwingen Sie das Bein mit dem Fußgelenkband nach hinten, halten Sie das Bein dabei leicht angewinkelt; die Übung muss gleichmäßig und gut kontrolliert ausgeführt werden.

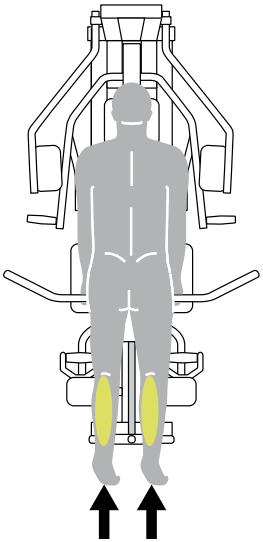
Achtung

Während der Übung darf der Rücken auf der Ebene der Lenden nicht gebeugt werden.

14 Streckungen

14 Standing calf

Die Übung dient zur Stärkung der Muskeln des Oberschenkels; sie wird insbesonders beim Sporttraining von Sprung – und Sprintdisziplinen eingesetzt. Sie sollte nicht mit exzessiver Belastung und mit einem kleinen Podest ausgeführt werden, das unter den vorderen Teil des Beins gestellt wird, so dass die Beweglichkeit des Fußgelenks verbessert wird.



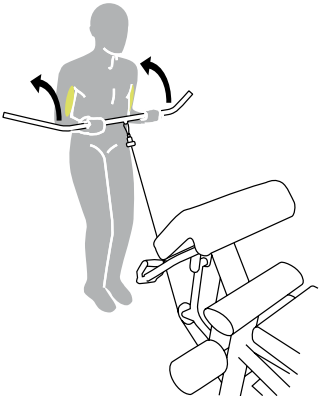
Betroffene Muskeln: Schollenmuskel und Wadenmuskel

Übungsablauf:

- Verbinden Sie die Stange mit dem unteren Haken;
- stellen Sie sich vor das Gerät, und greifen Sie die Stange mit nach unten gerichteten Handteller; die Hände müssen sich in Höhe der Schultern befinden;
- stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, und bewegen Sie lediglich die Fußgelenke, während die unteren und die oberen Gliedmaßen gestreckt bleiben müssen.

15 Beugungen im Stehen

15 Biceps curl



Im Vergleich zur gleichen, jedoch im Sitzen auszuführenden Übung (**8**) können bei der Übung im Stehen höhere Belastungen eingesetzt werden, so dass die stabilisierende Wirkung der Schultermuskeln gefordert wird.

Betroffene Muskeln: Bizeps

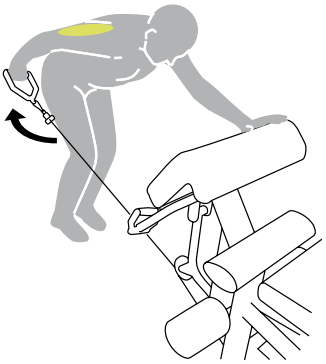
Übungsablauf:

- Verbinden Sie die Stange mit dem unteren Haken;
- stellen Sie sich vor das Gerät, und greifen Sie die Stange mit nach oben gerichtetem Handteller;
- die Hände müssen sich auf Schulterbreite befinden, die Arme müssen vollkommen ausgestreckt und die Beine leicht gebeugt sein;
- beugen Sie die Vorderarme zum Oberarm hin, ohne die Ellbogen zu bewegen oder den Rücken zu beugen.

16 Arm: 90°-Streckung

16 90° triceps kick back

Im Vergleich zur Übung zur Streckung der Trizepsmuskeln (**7**) wird diese Übung nur mit einem Arm und nicht gleichzeitig mit beiden Armen ausgeführt, so dass eine höhere Stabilisierung des Brustkorbs gefordert wird.



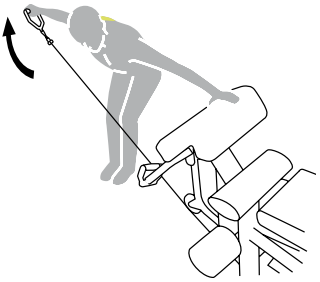
Betroffene Muskeln: Trizeps

Übungsablauf:

- Verbinden Sie die Stange mit dem unteren Haken;
- stellen Sie sich mit um 90° geneigten Brustkorb und leicht gebeugten Beinen vor das Gerät; der Rücken muss eine flache Ebene bilden;
- greifen Sie den Griff mit nach unten gerichtetem Handteller; die andere Hand muss während der gesamten Übung auf dem Polster aufliegen;
- strecken Sie den Vorderarm nach oben aus; halten Sie die Ellbogen dabei am Brustkorb.

17 Seitliches Anheben bei 90°

17 90° lateral raise



Übung zum gezielten Training des Deltamuskels; nur für Personen, die bereits eine gute Kontrolle mit dieser Art der Übungen erworben haben.

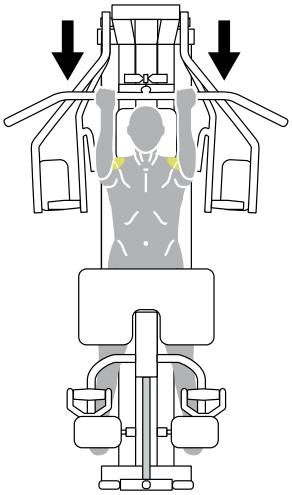
Betroffene Muskeln: Deltamuskel, Kappenmuskel, Rautenmuskel

Übungsablauf:

- Verbinden Sie den Griff mit dem unteren Haken;
- stellen Sie sich seitlich vor das Gerät; beugen Sie den Brustkorb um 90° nach vorne und gehen Sie leicht in die Knie;
- bei dieser Übung muss sich der Arm, der trainiert wird, auf der Außenseite des Geräts befinden und wie in der Abbildung gezeigt gebeugt sein; der andere Arm muss auf der gepolsterten Stütze aufliegen;
- zeichnen Sie mit dem zwischen den unteren Gliedmaßen liegenden Griff einen Kreisbogen, bis der Griff auf Schulterhöhe gebracht wird;
- bei der Übung muß die Schulter und nicht der Brustkorb trainiert werden, welcher unbeweglich bleiben muss und nicht rotieren darf.

18 Streckungen mit invertiertem Griff

18 Mid lat pull down reverse grip



Eine Grundübung zur Stärkung der oberen Muskelbänder des Rückens.
Zum Training für alle Sportdisziplinen und zur Therapie von bestimmten falschen Körperhaltungen.

Betroffene Muskeln: großer Rückenmuskel und Bizeps.

Übungsablauf:
- Verbinden Sie die abgewinkelte Stange mit dem Haken;
- setzen Sie sich, und lehnen Sie den Rücken gut an die Rückenlehne an;
- greifen Sie die Stange mit dem Gesicht zugewendetem Handteller;
- führen Sie die Streckungen nach unten bis zum Brustbein aus.

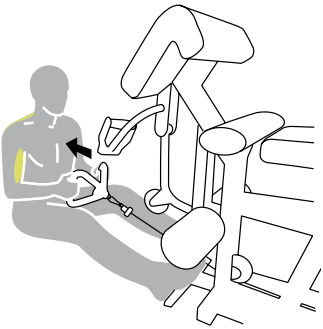
Die Übung kann auch mit nicht invertiertem Griff (siehe Übung **1**) ausgeführt werden.

19 Streckungen nach hinten

19 Pulley

Bei dieser Übung werden alle Rückenmuskeln trainiert.

Betroffene Muskeln: hintere und obere Muskulatur des Rumpfs

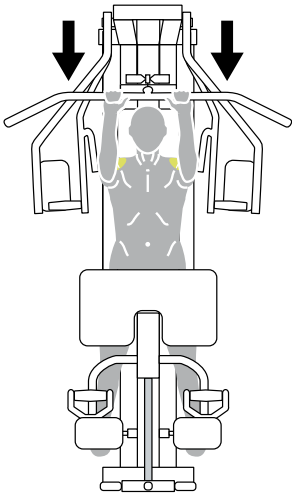


Übungsablauf:
- Verbinden Sie den Griff für „Pulley"-Übungen mit dem unteren Haken;
- setzen Sie sich auf den kl. Teppich mit leicht angewinkelten Beinen vor das Gerät;
- greifen Sie den Griff, und ziehen Sie ihn zur Brust hin, die Sie bei der Übung immer gerade halten müssen.

20 Rücken: Streckungen

20 Pullover

Grundübung zur Unterstützung der Luftzufuhr für die Lungen und zur Förderung der Elastizität des Brustkorbs.



Betroffene Muskeln: Rücken- und Bauchmuskeln

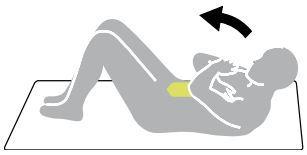
Übungsablauf:
- Verbinden Sie die abgewinkelte Stange mit dem Haken;
- setzen Sie sich, und lehnen Sie den Rücken gut an die Rückenlehne an;
- greifen Sie die Stange so, dass die Hände eng nebeneinander liegen und die Arme im 90° Winkel gebeugt sind;
- führen Sie die Streckungen nach unten bis unter die Brust aus, ohne die 90°-Beugung der Arme dabei zu verändern.

21 Beugungen des Brustkorbs

21 Curl up

Übung zum gezielten Training des geraden Bauchmuskels

Betroffene Muskeln: Bauchmuskeln



Übungsablauf:
- legen Sie sich rücklings auf den kl. Teppich,
- legen Sie die Hände auf die Brust;
- beugen Sie die Brust vor (Endübung), wobei der untere Teil des Rückens immer auf dem Teppich bleiben muss.

Achtung

Die Anhebung der Brust darf nicht durch die Arme unterstützt werden.

2.3 Stretching

Unser körperliches Wohlbefinden ist von der Gleichgewichtung folgender drei Faktoren abhängig: Effizienz des Herzens und der Herzblutgefäße, Kraft und Flexibilität. Die Flexibilität der Muskeln wird durch das Stretching bzw. die Dehnung der Muskeln trainiert. Das Stretching trägt so dazu bei, die Muskeln zu entspannen, so dass das Training erleichtert und Krämpfen vorgebeugt wird und sowohl sportliche Leistungen als auch die Körperhaltung verbessert werden.

Die Stretching-Übungen können auf zwei verschiedene Arten ausgeführt werden: auf gezielte (analytische) und auf umfassende (globale) Weise. Die gezielten Übungen sind die am häufigsten eingesetzten Übungen, während für die umfassenden Übungen die Präsenz eines Trainers erforderlich ist, der dafür sorgen muss, dass bestimmte Körperhaltungen eingenommen werden, die das Stretching einer bestimmten Muskel-„Kette" und nicht nur einzelner Muskeln ermöglichen.

Zur korrekten Ausführung der Übungen des gezielten Stretching müssen Sie genau die in den Abbildungen dargestellten Körperhaltungen einnehmen und kontrollieren, dass das gegenseitige Verhältnis der verschiedenen Körperteile stimmt. Dabei muss die Spannung der Muskeln schrittweise gesteigert werden, wobei Sie insbesonders auf die Muskeln achten müssen, die bei der spezifischen Übung gestreckt werden.

Die Hauptfaktoren, die bei der Dehnung der Muskeln ausschlaggebend sind, sind die Intensität und die Dauer der Streckung. Um eine auf lange Zeit anhaltende Wirkung zu erzielen (Muskelbildung), sollten die Übungen ohne exzessive Intensität, dafür jedoch über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden. Dabei muss der Geschwindigkeit, mit der die Streckübung ausgeführt wird, eine besondere Beachtung zu kommen, da eine exzessiv schnelle Übung mit abrupten Streckungen zur Bildung von mikroskopisch kleinen Rissen der Muskelfasern und somit zu einer Bildung von Narben führen kann, die einen Verlust der Elastizität beinhalten würden.

Vermeiden Sie somit einen zu schnellen, abrupten Übungsablauf und exzessive Streckungen, die von Schmerzen begleitet sein würden.

Während der ersten zwei Wochen sollten Sie jede der abgebildeten Übungen 2 mal für die Dauer von je 15 Sekunden ausführen; später können Sie pro Woche die Trainingszeit auf 5 Sekunden und anschließend bis auf 45 Sekunden steigern. Achten Sie dabei immer auf eine gleichmäßige, langsame und kontrollierte Atmung und dass Sie den Atmen während der Übung nicht anhalten.

Großer

Latissimus dorsi

Seitliche Rumpfmuskulatur

Musculus obliquus

Delta Muskulatur

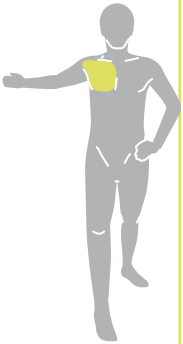
Deltoids

Trizeps Muskulatur

Triceps

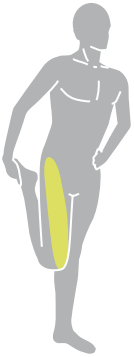
Brust Muskulatur

Pectorals



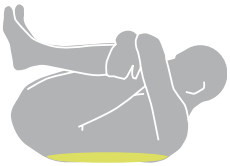
Oberschenkelstrecker

Quadriceps



Rücken u. Anteil

Lower back (erector spinae)



Rückwärtige Muskeln

Posterior muscles

Hüftbeugemuskulatur

Hip flexors (iliopsoas)

Adduktoren

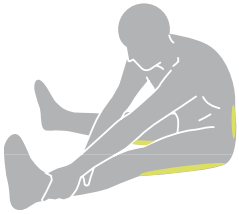
Hip adductors

Gesäßmuskulatur

Thigh abductors

Adduktoren

Adductors

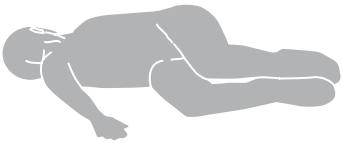


Oberschenkelrückseite

Hamstring

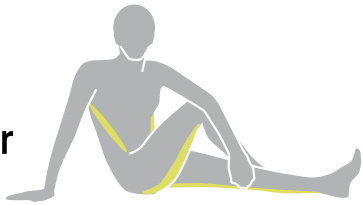
Rücken u. Anteil

Lumbar (spinal column)



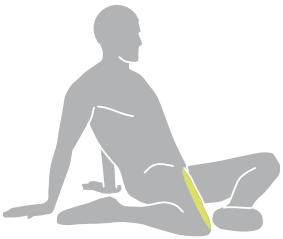
Oberschenkelrückseite +schräge Bauchmuskulatur

Hamstring and abductors



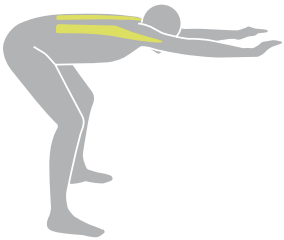
Oberschenkelstrecker

Quadriceps



Großer Rückenmuskulatur

Latissimus dorsi



Wadenmuskulatur

Calves

Oberschenkelrückseite

Hamstring

Kopfstabilisierende Muskulatur

Paravertebrals

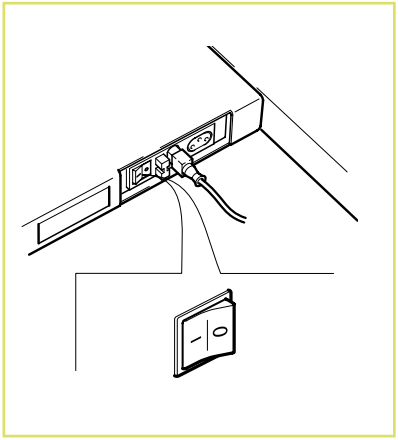
3 Verwenden des Wellness Mate

Das Bedienfeld kann schnell und problemlos bedient werden. Die Trainingsdaten werden ohne weiteres erfasst und im Verlauf der Übung ständig aktualisiert. Hierbei handelt es sich um die mit dem Stift festgelegte Einstellung der Gewichte, die Einstellung und Anzahl der Wiederholungen, die durchgeführt wurden bzw. noch durchgeführt werden müssen sowie die Bewegungsgeschwindigkeit und der Bewegungsbereich.

Mit dem Wellness Mate können Sie Ihre eigenen Trainingspläne vorgeben und mit Hilfe des **TGS-Schlüssels** die Daten zu Trainings, Tests und ganzen Trainingsplänen aufzeichnen.

3.1 Ein- und Ausschalten des Wellness Mate

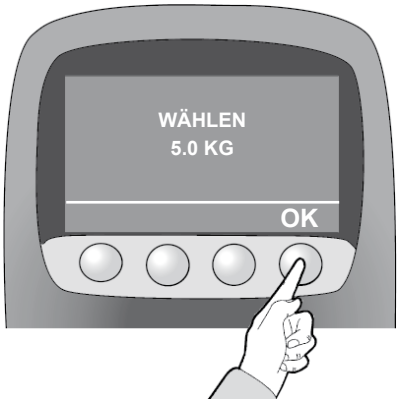
Stellen Sie den auf der Versorgungseinheit installierten Hauptschalter zur **Einschaltung** des Geräts auf die Position „**I**“ (EIN).



Bei der Einschaltung des Geräts ertönt ein Signalton, das Display wird beleuchtet, und auf der Anzeige erscheint ein Hinweis, daß das Programm zur Rückstellung der Parameter auf die Ausgangsbedingungen einige Sekunden benötigt. Auf der Steuerkonsole erscheint folgende Meldung:

- Software-Version
- Bezeichnung des Geräts: UNICA
- die Seriennummer.

Damit die Software die Autokonfiguration abschließen kann, stellen Sie entsprechend der auf dem Display angezeigten Meldung mit Hilfe des Steckstifts ein Gewicht von 5,0 kg ein, und drücken Sie auf die Taste ganz rechts (**OK**), um die Einstellung zu bestätigen.

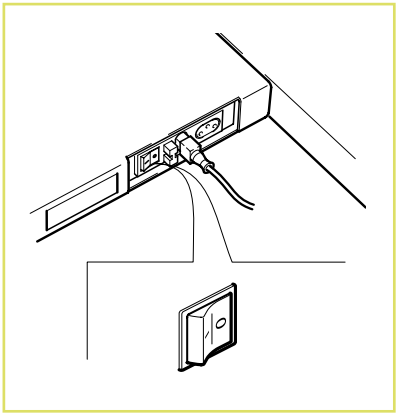


Der Wellness Mate ist nun bereit, Anweisungen vom Benutzer entgegen zu nehmen (**Stand-by-Modus**). Im Verlauf dieser Phase werden mehrere Meldungen angezeigt, durch welche der Benutzer z. B. aufgefordert wird, das neue Krafttraining mit Hilfe des TGS-Schlüssels zu probieren.

Um den Wellness Mate **auszuschalten**, schalten Sie den Hauptschalter auf die Position **0** (aus).

Schalten Sie das Gerät erst aus, wenn Sie die Übungen beendet haben und sich die Software im **Stand-by-Modus** befindet.

Wenn Sie den Wellness Mate über einen längeren Zeitraum nicht benutzen, sollten Sie das Gerät vom Stromnetz trennen, indem Sie es ausschalten und den Stecker aus der Steckdose ziehen.



Achtung

Das Gerät wird mit dem Hauptschalter zwar ein- und ausgeschaltet, es wird aber nicht ganz vom Stromnetz getrennt, auch dann nicht, wenn sich der Hauptschalter in der Position **0** befindet (aus).

Das Gerät wird nur dadurch vollständig vom Stromkreis getrennt, dass Sie den Stecker aus der Steckdose ziehen.

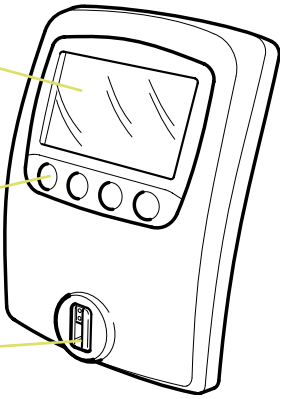
3.2 Beschreibung des Bedienfelds

Das Bedienfeld besteht aus den folgenden Teilen:

einer **Anzeige**
für Meldungen und Daten;

4 Tasten,
mit denen Sie Eingaben
vornehmen können;

und dem **TGS-Lesegerät**
für den TGS-Schlüssel.



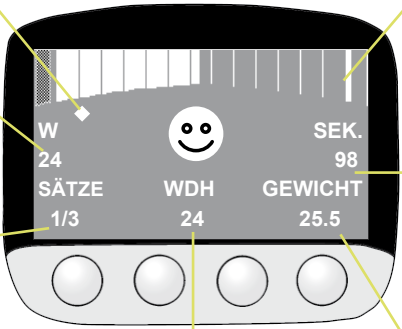
Mit Hilfe der in der **Anzeige** dargestellten Meldungen und Eingabeaufforderungen werden Sie unmittelbar und Schritt für Schritt bei der korrekten Verwendung der Software unterstützt.

Die **4 Tasten** unter der Anzeige erlauben Ihnen das Auswählen der Trainingsart, das Eingeben von Anweisungen an die Software sowie das Beantworten der auf der Anzeige dargestellten Fragen.

Sofern keine speziellen Funktionen angezeigt werden, sehen alle 4 Tasten völlig gleich aus. Je nach Zusammenhang werden ihnen aber bestimmte Funktionen zugewiesen. Die folgende Meldung wird auf dem Display angezeigt, um Sie über die korrekte Verwendung der Tasten zu informieren.

3.3 Meldungen und Trainingsdaten

Während Sie eine Übung durchführen, werden auf dem Display die **Trainingsdaten** angezeigt:



Vorschlag für Geschwindigkeit

Leistung in Watt

Laufende Nummer des aktuellen Satzes (**1**) sowie die Gesamtzahl aller Sätze der Übung (**3**)

Anzahl der durchgeführten Wiederholungen

Bereich und Geschwindigkeit jeder Wiederholung

Seit Beginn der Übung verstrichene Zeit in Sekunden

Gehobenes Gewicht, entsprechend der Einstellung mit dem Stift

Wenn diese Informationen auf dem Display angezeigt werden, wurde die Übung bereits programmiert, so dass Sie keine Softwareanweisungen mehr eingeben müssen. In diesem Fall benötigen Sie also die Tasten nicht.

Der obere Teil der Anzeige sowie die Bilder und Symbole im mittleren Teil enthalten Informationen über den Bewegungsbereich (ROM - Range of Motion) und die tatsächliche Geschwindigkeit jeder Wiederholung.

Wenn Sie dagegen eine **Übung programmieren** möchten, erhalten Sie eine andere Anzeige:

In der ersten Zeile wird angezeigt, in welchem Trainingsmodus Sie sich gerade befinden (z.B. freie Übung)

In den mittleren Zeilen **werden** die erforderlichen Daten **angefordert** (z.B. aus wie vielen Sätzen eine Übung besteht)

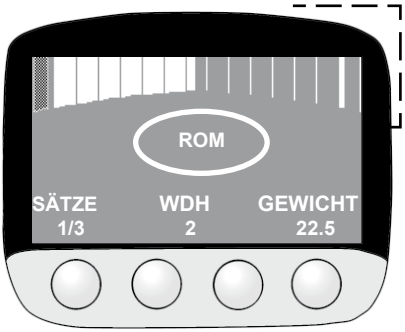
In der untersten Zeile werden die vier entsprechenden **Antwort**möglichkeiten der Datenanforderung angezeigt

3.3.1 Bewegungsbereich (ROM - Range of Motion)

Der Wert des Bewegungsbereichs (**ROM** - Range of Motion) basiert normalerweise auf einer von der Software durchgeführten Berechnung der ersten beiden Wiederholungen und wird danach während der gesamten Übung angezeigt. Auf diese Weise haben Sie während der Übung einen Anhaltspunkt zum Überwachen Ihrer Leistung bei jeder Wiederholung.

Aus diesem Grund sollten die ersten beiden Wiederholungen sehr sorgfältig durchgeführt werden. Ist die Übung dagegen bereits auf dem TGS-Schlüssel gespeichert, dann wurde auch Ihr Bewegungsbereich auf dem TGS-Schlüssel gespeichert.

Während der Übung werden der Bereich und die Geschwindigkeit der Bewegung oben im Display angezeigt:

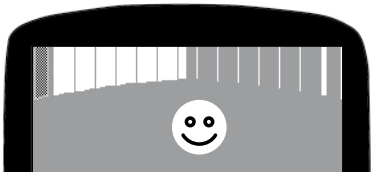


Dieser Teil leuchtet bei jeder Bewegung auf. Wenn der Bewegungsbereich mit dem in den ersten beiden Wiederholungen (bzw. dem auf dem TGS-Schlüssel gespeicherten Wert) identisch ist,

- leuchtet dieser Bereich während der Vorwärtsbewegung bis ganz rechts auf,
- geht der beleuchtete Bereich bei der Rückwärtsbewegung wieder ganz nach links zurück.

Wird nicht der ganze Bereich von links bis rechts beleuchtet, oder geht dieser über den rechten Endpunkt hinaus, ist die Bewegung kürzer oder länger als die Bewegung, die während der ersten beiden Wiederholungen (oder auf dem TGS-Schlüssel) gespeichert wurde. In diesen Fällen werden in der Mitte des Displays die Buchstaben ROM angezeigt und weisen Sie darauf hin, dass Sie besser auf Ihren Bewegungsbereich achten müssen.

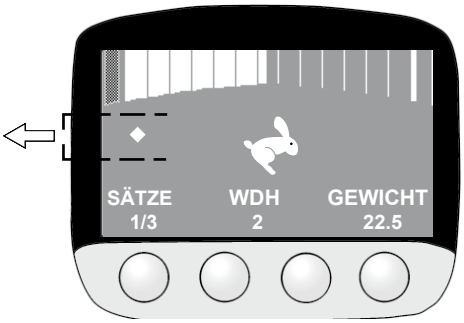
Ist der Bewegungsbereich dagegen korrekt, wird das folgende Bild in der Mitte des Displays angezeigt:



3.3.2 Der Pacer und die Bewegungsgeschwindigkeit

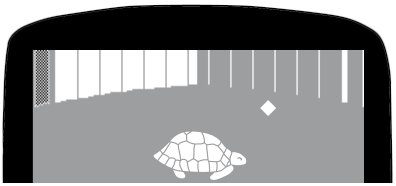
Die Geschwindigkeit, mit der das ROM-Band aufleuchtet entspricht der von Ihnen tatsächlich ausgeführten Bewegungsgeschwindigkeit. Der Pacer andererseits zeigt Ihnen die Geschwindigkeit an, mit der die Übung durchgeführt werden sollte.

Der Pacer wird unter der ROM-Anzeige dargestellt, bewegt sich ebenfalls zwischen den beiden Endpunkten und zeigt die vorgeschlagene Trainingsgeschwindigkeit an.

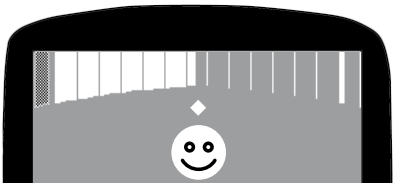


Steigt die tatsächliche Geschwindigkeit über die vorgeschlagene Geschwindigkeit, wird ein Hasensymbol angezeigt.

Ist die tatsächliche Geschwindigkeit geringer als vorgeschlagen, wird eine Schildkröte angezeigt.



Wenn beide Geschwindigkeiten übereinstimmen, ist in der Mitte des Displays ein Smiley zu sehen. Dies gilt auch für den korrekten Bewegungsbereich (ROM).

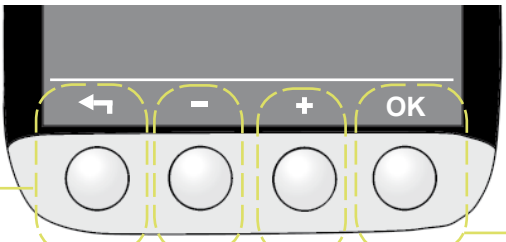


Achtung

Im *Konfigurationsmenü* können Sie sowohl den Pacer als auch die oben beschriebenen Symbole **deaktivieren** (Hinweise zum Konfigurationsmenü finden Sie in Abschnitt 3.13).

3.4 Verwenden der Tasten

Wenn Sie ein Training programmieren, benötigt die Software einige Informationen zu Ihnen bzw. zum betreffenden Benutzer und fordert Sie zur Eingabe von Daten auf. Die auf dem Display angezeigten Fragen müssen Sie mit Hilfe der 4 Tasten beantworten. Die jeweiligen Funktionen der Tasten werden in der untersten Textzeile der Anzeige dargestellt.
Im hier vorliegenden Beispiel sind auf die Frage "Wie viele Sätze wollen Sie ausführen?" 4 Antworten möglich. Dabei kann jede Antwort durch Drücken der unmittelbar darunter liegenden Taste beantwortet werden:



1
Drücken Sie auf die erste Taste, um die Antwort "↰ " auszuwählen

2
Drücken Sie auf die zweite Taste, um die Antwort "–"" auszuwählen

3
Drücken Sie auf die dritte Taste, um die Antwort "+" auszuwählen

4
Drücken Sie auf die letzte Taste, um die Antwort "**OK**", auszuwählen

Im Allgemeinen gelten für die verschiedenen auf dem Display angezeigten Meldungen folgende Tastenfunktionen:

1 Mit der ersten Taste (links) können Sie:
- zurück zur vorherigen Meldung blättern, wenn das Symbol ↰ angezeigt wird.
- das Gerät wieder in den Stand-by-Modus schalten, wenn das Symbol ⏎ angezeigt wird.

2 Mit der zweiten Taste können Sie:
- nach oben durch den angezeigten Text blättern, wenn das Symbol ↑ angezeigt wird.
- den im Display angezeigten Wert verringern, wenn das Symbol – angezeigt wird.
- das Gerät wieder in den Stand-by-Modus schalten, wenn das Symbol ⏎ angezeigt wird.

3 Mit der dritten Taste können Sie:

- nach unten durch den angezeigten Text blättern, wenn das Symbol ↓ angezeigt wird.
- den im Display angezeigten Wert erhöhen, wenn das Symbol **+** angezeigt wird.
- die Hilfe aufrufen, wenn das Symbol **?** angezeigt wird.

4 Mit der vierten Taste (rechts) können Sie:

- den auf der Anzeige vorgeschlagenen Wert bzw. den hervorgehobenen Text bestätigen und den Vorgang fortsetzen, wenn das Symbol **OK** angezeigt wird.
- die Anzeige einfrieren und verhindern, dass automatisch die nächste Meldung erscheint, wenn das Symbol **STOP** angezeigt wird.
- die Hilfe aufrufen, wenn das Symbol **?** angezeigt wird.

Es stehen nicht immer alle 4 Tasten gleichzeitig zur Verfügung. So kann es vorkommen, dass nur 3, 2 oder auch nur 1 Taste benötigt wird. In diesem Fall wird auch nur die entsprechende Anzahl an Symbolen angezeigt.

Dies wird anhand des vorangegangenen Beispiels verdeutlicht:

Beim Programmieren einer neuen Übung müssen Sie angeben, aus wie vielen Sätzen diese Übung bestehen soll.

Es wird eine Anzahl von **3** Sätzen vorgeschlagen: wenn die Übung aus mehr Sätzen bestehen soll, drücken Sie auf die dritte Taste (**+**). Um die Anzahl der Sätze zu verringern, drücken Sie auf die zweite Taste (**–**).

Sobald die gewünschte Anzahl angezeigt wird, drücken Sie auf die vierte Taste (**OK**), um den Wert zu bestätigen und zur nächsten Meldung überzugehen.

Wenn Sie die vorherige Meldung anzeigen möchten, drücken Sie auf die erste Taste (↩).

3.5 Hilfe-Meldungen (?)

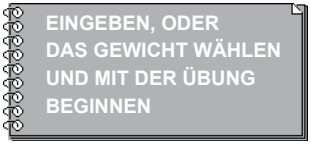
Bei den durch Drücken auf die Fragezeichen(**?**)-Taste angezeigten Hilfe-Meldungen handelt es sich um Hinweise für Sie als Benutzer, welche Möglichkeiten Ihnen in der aktuellen Situation zur Verfügung stehen.

Wenn Sie beispielsweise im Stand-by-Modus auf die Fragezeichen(**?**)-Taste drücken, wird eine Meldung angezeigt, mit der erklärt wird, was Sie im Stand-by-Modus tun können, d. h. wie Sie das System starten können.

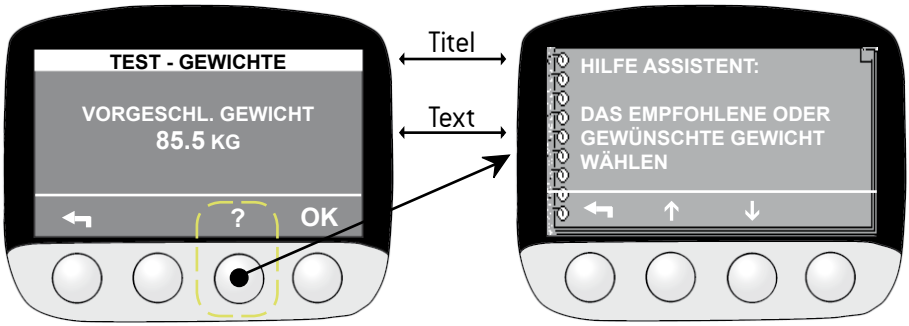
Drücken Sie auf die Taste links (↰) um in den Stand-by-Modus zurückzukehren und von vorne zu beginnen.

Jede Hilfe-Meldung ist nach dem gleichen Muster aufgebaut und verfügt über die gleichen Tasten:

- In der ersten Zeile wird die Umgebung angezeigt (HILFE_ASSISTENT).
- Der mittlere Teil enthält eine Erklärung zur **Hauptmeldung**, d. h. der Meldung, bei der Sie die Taste (**?**) gedrückt haben.
- Außerdem gibt es noch 3 aktive Tastenfunktionen, mit denen Sie zum einen zur Hauptmeldung zurückkehren und zum anderen im Hilfetext nach oben bzw. nach unten blättern können. Der eigentliche Hilfetext kann durchaus mehrere Seiten lang sein. Im Beispiel oben wird der Text auf einer zweiten Seite fortgesetzt:



Ein weiteres Beispiel:



Einleitung

Der **Titel** der Einleitung zeigt an, wo sich der Benutzer gerade befindet: in diesem Fall führt er gerade einen *Test* durch und befindet sich nun an dem Punkt, an dem er aus dem Gewichtspaket das *Gewicht* für den Test auswählen soll.

Im **Text** der Einleitung wird ein Gewicht vorgeschlagen (85,5 kg), das von der Software auf der Basis der ursprünglich eingegebenen Daten errechnet wurde.

Beim Anzeigen der Einleitung sind folgende **Tasten** aktiv:

- die erste, um zur vorherigen Meldung zurückzukehren
- die dritte, um die Hilfe-Meldung aufzurufen, und
- die letzte (ganz rechts), um den Vorgang fortzusetzen.

Hilfe-Meldung

Dieser **Titel** wird auch in der Hilfe-Meldung angezeigt.

Im **Text** der Hilfe-Meldung wird der Benutzer aufgefordert, entweder das von der Software in der Einleitung *vorgeschlagene Gewicht* oder aus dem Gewichtspaket ein Gewicht nach eigenem Gutdünken einzustellen.

Im Zusammenhang mit der Hilfe-Meldung haben die **Tasten** folgende Funktionen:

- mit der ersten Taste gelangt der Benutzer zur entsprechenden Einleitung
- mit der zweiten und dritten Taste kann der Benutzer durch die Hilfe-Meldung blättern, falls die Hilfe-Meldung nicht ganz in die Anzeige des Displays passt. Diese beiden Tasten stehen allerdings auch nur dann zur Verfügung, wenn die Hilfe-Meldung länger ist als eine Seite der Anzeige.

3.6 Stand-by-Modus: Starten des Systems

Nach dem Einschalten führt der Wellness Mate eine kurze Autokonfigurierung durch, schaltet sich dann in den Stand-by-Modus und erwartet die Eingabe einer Anweisung. Währenddessen werden mehrere Meldungen angezeigt, durch welche Sie z. B. aufgefordert werden, das neue Krafttraining mit Hilfe des TGS-Schlüssels zu probieren.

Sie können nun eine der folgenden Möglichkeiten auswählen:

- Wenn die betreffende Maschine in dem auf dem TGS-Schlüssel gespeicherten Trainingsprogramm vorgesehen ist, **legen Sie den TGS-Schlüssel** gemäß der angezeigten Meldung in das Lesegerät ein.

  ➠ Nach dem Einlegen des TGS-Schlüssels werden auf dem Display die erforderlichen Anweisungen angezeigt, um den Vorgang fortzusetzen (siehe Abschnitt 3.7),

- Drücken Sie auf die rechte Taste, um das **Menu** anzuzeigen.

  ➠ über das Menü stehen nun 4 weitere Möglichkeiten zur Verfügung, und zwar:
  - das Durchführen eines **Tests** (siehe Abschnitt 3.10),
  - das Programmieren einer neuen **Übung** (siehe Abschnitt 3.8),
  - das Speichern Bewegungsbereichs oder **Neuer Einstellungen** (siehe Abschnitt 3.11) und

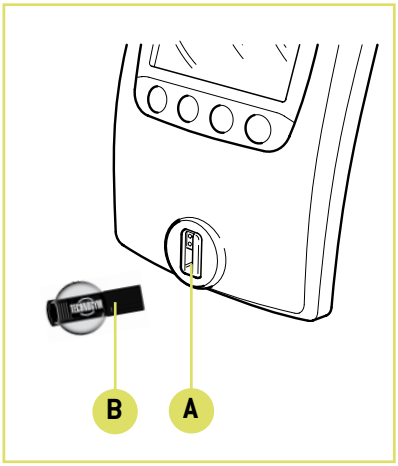
- das Anzeigen einer Zusammenfassung des auf dem TGS-Schlüssel gespeicherten **Trainingsplans** (siehe Abschnitt 3.12).

• Drücken Sie auf die dritte Taste, um die **Hilfe**-Meldung (**?**) zu speichern.	➠	Eine neue Meldung wird angezeigt, die erklärt, wie das Gerät aus dem Stand-by-Modus heraus gestartet wird (siehe Abschnitt 3.5).
• Heben Sie das Gewicht an, um direkt mit einer Übung zu beginnen.	➠	Sämtliche Daten der betreffenden Übung werden angezeigt: Geschwindigkeit und Bereich jeder Bewegung, im Verlauf der Bewegung ausgeübte Kraft, Anzahl der durchgeführten Wiederholungen, mit dem Stift festgelegtes Gewicht, bisherige Dauer der Übung (siehe Abschnitt 3.9).

3.7 Trainieren mit dem TGS-Schlüssel

Über den **TGS-Schlüssel** können die verschiedenen Trainingsprogramm gespeichert und auf den Verlauf in der Zeit kontrolliert werden.
Mit dem TGS-Schlüssel können Sie in Verbindung mit Wellness Link:

- Ihre Trainingsprogramm per Internet übertragen und einsehen;
- eine Trainingssession wählen, speichern und ausdrucken;
- nach dem Training die vorher erzielten Ergebnisse aktualisieren;
- nach Aktualisierung der Ergebnisse der letzten Trainingssession die neuen Ergebnisse abbilden und den Trainingsverlauf kontrollieren.



Der TGS-Schlüssel bietet Ihnen des weiteren die Möglichkeit, Ihre persönlichen Daten und die erzielten Ergebnisse nicht jedes Mal neu programmieren zu müssen, da alle diese Angaben gespeichert werden.

Stecken Sie zum Beginnen des Trainings einfach den TGS-Schlüssel (**B**) in das Lesegerät (**A**). Das Gerät reagiert mit einer personifizierten Willkommensmeldung.

Danach werden die folgenden Informationen angezeigt:

- die **Art der** auf dem **TGS**-Schlüssel **gespeicherten Übung** (bei diesem Beispiel Streckungen nach hinten);
- die Anzahl der in dieser Übung insgesamt vorgesehenen **Sätze** (bei diesem Beispiel sind es 3).

Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um den Vorgang fortzusetzen.

Danach werden die Daten der ersten Sätze angezeigt:

- die Anzahl der **Wiederholungen** (z. B. 12)
- das am Gewichtspaket ausgewählte **Gewicht** (z. B. 22,5 kg).

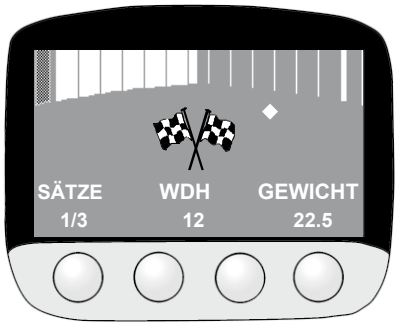
Drücken Sie auf ↰, um zur vorherigen Meldung zurückzukehren, oder auf **OK**, um den Vorgang fortzusetzen.

Nun können Sie endlich mit dem Training beginnen. Diese Meldung wird solange angezeigt, bis die Gewichte das erste Mal angehoben werden.

Drücken Sie die erste Taste (↰), um das Training zu beenden und in den Stand-by-Modus zurückzukehren. Mit der zweiten Taste (⏎) zeigen Sie die vorangegangene Meldung an, und mit der letzten Taste (**?**) rufen Sie die Hilfe-Meldung auf.

Am Ende jedes Satzes

Bei Abschluss jedes Satzes wird in der Mitte des Displays eine karierte Zielflagge angezeigt. Außerdem ist ein akustisches Signal zu hören.



Fährt der Benutzer mit weiteren Wiederholungen fort, zeigt der Wellness Mate auch weiterhin die Daten zu Geschwindigkeit und Bereich der Bewegung an. Außerdem wird auch weiterhin die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen festgehalten.

Erst wenn der Benutzer die Gewichte ablegt, werden die Daten auf dem TGS-Schlüssel aktualisiert. Außerdem wird dann eine Ruhepause vorgeschlagen.

Während der Ruhepause werden auf dem Display die Anzahl der Wiederholungen und der verbleibenden Sätze angezeigt. Wird das Gewicht zwischen zwei Sätzen verändert, müssen Sie das Gewicht auch am Gewichtspaket ändern, wie aus der Hilfe-Meldung hervorgeht.

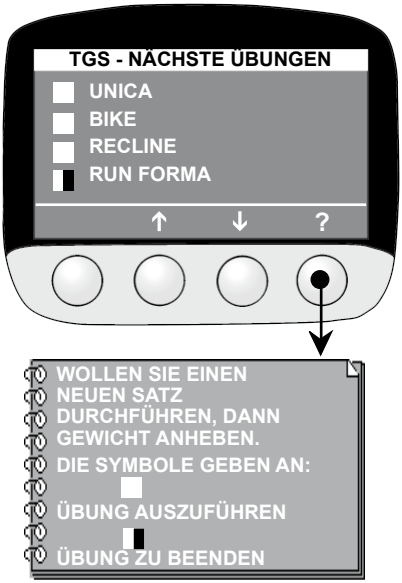
Sie können nach Ihrem eigenen Gutdünken mit dem nächsten Satz beginnen, und zwar unabhängig davon, ob die vorgeschlagene Pause noch andauert, oder die Zeit bereits verstrichen ist.

Mit dem Ende der vorgeschlagenen Pause, nach etwa 60 Sekunden, wird die Uhr durch die Aufforderung ersetzt, mit dem nächsten Satz zu beginnen. Das System wartet damit auf die erste Wiederholung. Die vergangene Zeit wird weiter in der Titelzeile mitgezählt.

Am Ende der Übung

Wie auch am Ende eines jeden Satzes, wird am Ende der ganzen Übung eine karierte Zielflagge angezeigt. Sie können natürlich auch an diesem Punkt weitere Wiederholungen durchführen oder das Gewicht ablegen, um das Programm anzuhalten. Am Ende der Übung gibt es nun zwei Möglichkeiten:

A) Es wird ggf. eine Liste der anderen auf dem TGS-Schlüssel gespeicherten Übungen angezeigt.

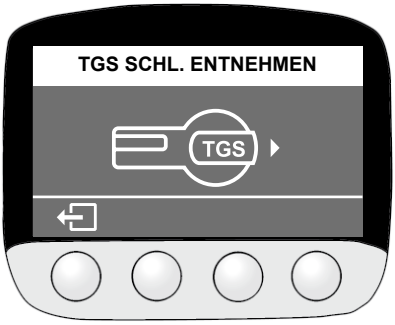


Es wird eine Liste der Übungen angezeigt, die noch abgeschlossen werden müssen, um den gesamten Trainingsplan zu beenden.

Mit Hilfe der beiden mittleren Tasten können Sie durch die Zeilen der Listen blättern (sofern die Listen länger sind als das Display an Zeilen zur Verfügung stellt). Mit der rechten Taste wird die Hilfe-Meldung angezeigt.

B) Wenn die gerade abgeschlossene Übung die letzte Übung des Trainingsplans war, wird die folgende Meldung angezeigt:

Wenn Sie über den Plan auf dem TGS-Schlüssel hinaus **noch einen** weiteren Satz durchführen möchten, brauchen Sie nur das Gewicht erneut anzuheben, sobald die Meldung NÄCHSTE ÜBUNGEN bzw. TRAINING BEENDET angezeigt wird. In diesem Fall verhält sich der Wellness Mate wie bei jedem anderen mit dem TGS-Schlüssel geplanten Trainingssatz auch.
Wenn Sie das Training nicht fortsetzen möchten, werden Sie in beiden Fällen (also **A** oder **B**) dazu aufgefordert, den TGS-Schlüssel aus dem Lesegerät zu entnehmen.



Achtung

Es wird empfohlen, den TGS-Schlüssel erst dann aus dem Lesegerät zu entnehmen, wenn die folgende Meldung angezeigt wird.

Achtung

Wenn die Verwendung sowohl des TGS-Schlüssels als auch der Tasten im Konfigurationsmenü deaktiviert wurde, können Sie am Ende einer Übung keine weiteren Sätze zum Trainingsplan hinzufügen (Hinweise zum Konfigurationsmenü finden Sie im Abschnitt 3.13).

3.8 Durchführen nicht mit dem TGS-Schlüssel geplanter Übungen

Mit dieser Funktion können Sie Ihre eigenen Übungen festlegen. Das Ergebnis dieser Übungen können Sie auf dem TGS-Schlüssel speichern, müssen dies aber nicht.
Drücken Sie im Stand-by-Modus auf die Taste MENÜ. Es stehen Ihnen hier 4 Möglichkeiten zur Verfügung:

Blättern Sie mit den beiden mittleren Tasten durch die Liste, bis das Wort TRAINING markiert ist.
Drücken Sie auf die letzte Taste (**OK**), um die Auswahl zu bestätigen und zur nächsten Meldung überzugehen.

Durch Drücken der ersten Taste schalten Sie das Gerät in den Stand-by-Modus zurück.

Wenn Sie ein neues Training programmieren möchten, werden Sie vom Wellness Mate aufgefordert einzugeben, aus wie vielen Sätzen und wie vielen Wiederholungen eine Übung bestehen soll. Drücken Sie auf eine der mittleren Tasten, um die auf der Anzeige vorgeschlagene Anzahl zu erhöhen bzw. zu verringern, bis die gewünschte Zahl angezeigt wird (z. B. 3).

Drücken Sie auf die letzte Taste (**OK**), um die Auswahl zu bestätigen und zur nächsten Meldung überzugehen.

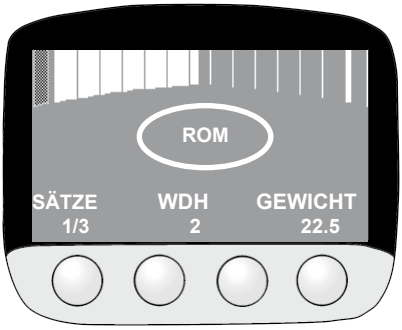
Durch Drücken der ersten Taste kehren Sie zur vorherigen Meldung zurück.

Achtung

Bei Übungen, die für jedes Glied einzeln ausgeführt werden (wie im Fall des Schwingens der Beine) müssen zur Ausführung von 2 Trainingssätzen pro Glied 4 Trainingsätze programmiert werden.

Stellen Sie auf die gleiche Weise auch die Anzahl der Wiederholungen ein. Auch die entsprechende Meldung ist hierbei ähnlich (WIEVIELE WIEDERHOLUNGEN WOLLEN SIE AUSFÜHREN?).

Stellen Sie nach der Anzahl der Sätze und Wiederholungen nun das gewünschte Gewicht ein.
Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um den Vorgang fortzusetzen. Mit der nächsten Meldung werden Sie aufgefordert, die Übung zu beginnen.



Der Wellness Mate berechnet dann Ihren spezifischen Bewegungsbereich (ROM) auf der Grundlage der ersten beiden Wiederholungen, und zeigt diesen während der Übung an. Aus diesem Grund müssen diese beiden Wiederholungen besonders sorgfältig durchgeführt werden, da sie die Grundlage für die Anzeige bei allen weiteren Wiederholungen darstellen.

Sowohl der Bewegungsbereich als auch die Geschwindigkeit werden mit all ihren Meldungen dann genau so angezeigt, wie bei einem Training, das mit Hilfe des TGS-Schlüssels programmiert wurde (siehe hierzu Abschnitt 3.3). Auch die auf dem Display angezeigten Informationen sind die gleichen:

- die laufende Nummer des aktuellen Satzes und die Anzahl aller Sätze dieser Übung (im vorliegenden Beispiel wird gerade der erste von 3 Sätzen durchgeführt)
- die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen (hier 2)
- das ausgewählte Gewicht (22,5 kg).

Auch in diesem Modus weist eine karierte Zielflagge den Benutzer darauf hin, **dass der Satz beendet wurde**.

Sobald das Gewicht wieder abgelegt wird, zeigt das Display das Symbol des TGS-Schlüssels an (sofern dieser nicht bereits in das Lesegerät eingesteckt wurde): der soeben durchgeführte Satz kann dann auf dem TGS-Schlüssel gespeichert werden. Sie können aber auch direkt zum nächsten Satz übergehen, ohne die bisherigen Werte zu speichern.

Achtung

Wenn die Trainingssession nicht im TGS-Schlüssel gespeichert wurde, kann das Programm die ausgeführte Übung nicht speichern und stellt sich nach Anfrage zur Kontrolle des Speichers des TGS-Schlüssels somit sofort auf die Pausenzeit ein.

Wenn Sie die Informationen zu dem gerade beendeten Satz **speichern** möchten, legen Sie den TGS-Schlüssel in das Lesegerät ein. Geben Sie bei der nächsten Meldung an, welche Art von Übung Sie durchgeführt haben.

Wählen Sie mit Hilfe der beiden mittleren Tasten die Art der Übung aus (z. B. STRECKUNGEN), und drücken Sie auf **OK**, um die Auswahl zu bestätigen.

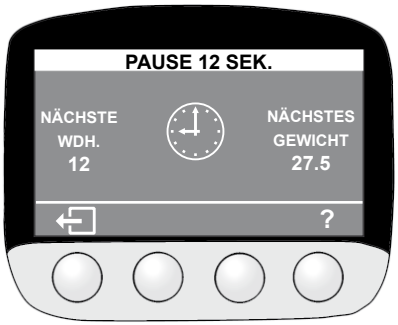
Nach der Meldung TGS AUF STAND BRINGEN beginnt die **Pause**.

Wenn Sie den TGS-Schlüssel im TGS-Lesegerät belassen, aktualisiert der Wellness Mate mit Ablauf des folgenden Satzes automatisch den Trainingsplan.

Zwischen zwei Sätzen können Sie den TGS-Schlüssel aus dem Lesegerät entnehmen. Auf diese Weise können Sie bestimmen, ob Sie nur einzelne Sätze speichern möchten oder die gesamte Übung.

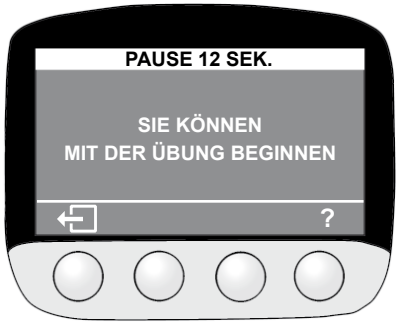
Wenn Sie die Informationen zu dem gerade beendeten Satz **nicht** auf dem TGS-Schlüssel **SPEICHERN möchten**, gehen Sie folgendermaßen vor: sobald die Meldung zum speichern: angezeigt wird, drücken Sie auf **OK**.
Die nächste Meldung zeigt die Aufforderung zur **Pause** an.

Während der **Pause werden** auf dem Display außerdem die Anzahl der Wiederholungen und das Gewicht für den nächsten Satz angezeigt.



Sie können den nächsten Satz nach eigenem Gutdünken beginnen, und zwar unabhängig davon, ob die vorgeschlagene Pause noch andauert, oder die Zeit bereits verstrichen ist.

Mit dem Ende der vorgeschlagenen Pause, nach etwa 60 Sekunden, wird die Uhr durch die Aufforderung ersetzt, mit dem nächsten Satz zu beginnen. Das System wartet damit auf die erste Wiederholung. Die vergangene Zeit wird weiter in der Titelzeile mitgezählt.



In der Hilfe-Meldung werden die während der Übung auf dem Display angezeigten Bilder und Symbole erklärt.

Am Ende des letzten Satzes (wiederum durch die karierte Zielflagge dargestellt) und nachdem Sie die Gewichte abgelegt haben, werden, je nachdem, ob Sie den TGS-Schlüssel in das Lesegerät eingelegt haben (**B**) oder nicht (**A**), unterschiedliche Meldungen angezeigt.

A - wenn Sie den TGS-Schlüssel **nicht** in das Lesegerät eingelegt haben, wird die vorherige Meldung wiederholt: ZUM SPEICHERN: (... den TGS-Schlüssel einlegen), dabei gilt folgendes

A1 - wenn Sie an dieser Stelle den TGS-Schlüssel nicht einlegen, wird der Wellness Mate nach wenigen Sekunden **in den Stand-by-Modus** zurückgeschaltet.

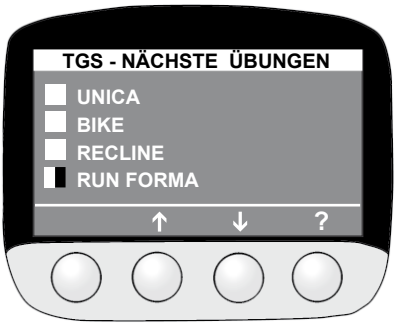
A2 - legen Sie den TGS-Schlüssel ein, zeigt der Wellness Mate dessen Inhalt an. Weitere Informationen finden Sie unter B.

B - wurde der TGS-Schlüssel bereits in das Lesegerät eingelegt, wird dessen Inhalt aktualisiert, und der Wellness Mate zeigt dessen Inhalt an:

B1 - sieht der Trainingsplan keine weiteren Übungen vor, wird eine Meldung angezeigt, der zufolge das TRAINING BEENDET ist und der TGS-Schlüssel entnommen werden kann.

B2 - es wird eine Liste der Übungen angezeigt, die noch durchgeführt werden müssen, um den Trainingsplan abzuschließen.

Mit Hilfe der beiden mittleren Tasten können Sie durch die Zeilen der Listen blättern (sofern die Listen länger sind als das Display an Zeilen zur Verfügung stellt). Mit der rechten Taste wird die Hilfe-Meldung angezeigt.
Mit der nächsten Meldung werden Sie aufgefordert, den TGS-Schlüssel zu entnehmen.



Achtung

Wenn die Verwendung der Tasten im Konfigurationsmenü deaktiviert wurde, steht das im Menü ausgewählte aber nicht auf dem TGS-Schlüssel gespeicherte Training nicht zur Verfügung (Hinweise zum Konfigurationsmenü finden Sie im Abschnitt 3.13). Das auf dem TGS-Schlüssel programmierte Training kann dagegen durchgeführt werden.

3.9 Freies Training

Wenn Sie an einer Maschine trainieren möchten, die nicht auf dem TGS-Schlüssel enthalten ist, **ohne zuvor die Anzahl der Sätze und Wiederholungen eingeben zu müssen**, brauchen Sie nur im Stand-by-Modus die Gewichte anzuheben.

Während der ersten beiden Wiederholungen speichert der Wellness Mate den Bewegungsbereich und zeigt diesen, wie bei einer programmierten Übung auch, während der gesamten Übung an.

Bereich und Geschwindigkeit der Bewegung sowie die entsprechenden Meldungen werden wie bei einem Training mit dem TGS-Schlüssel angezeigt (siehe Abschnitt 3.3).

Anders als beim Training mit dem TGS-Schlüssel werden Sie hier allerdings nicht aufgefordert, den TGS-Schlüssel einzulegen, um am Ende eines Satzes die Ergebnisse zu speichern. Das freie Training kann nicht gespeichert werden.

3.10 Maximalkrafttest (1RM)

Mit dem Maximalkrafttest können Sie den Wert für **1RM** (1 Repetition Maximum – maximal zul. Gewicht bei 1 Wiederholung) bestimmen, also das höchste Gewicht, das Sie bei einer Wiederholung mit einem Zug höchstens heben können. Den TGS-Schlüssel benötigen Sie hierzu nicht, der Wert kann sowohl in dem auf dem TGS-Schlüssel gespeicherten Trainingsplan als auch direkt in den Wellness Mate eingegeben werden. Im zweiten Fall, wenn der Test also nicht auf dem TGS-Schlüssel gespeichert wird, werden diese Informationen auch nicht im Trainingsplan aufgezeichnet.

3.10.1 Test wird auf dem TGS-Schlüssel gespeichert

Stecken Sie zum Beginnen des Trainings einfach den TGS-Schlüssel in das Lesegerät. Das Gerät reagiert mit einer personifizierten Willkommensmeldung. Im Meldungstitel werden Sie informiert, dass es sich hierbei um einen Test und nicht um ein Training handelt: TGS - TEST.

Danach werden die folgenden Informationen angezeigt:

- die Art der im Test geforderten Übung (z. B. STRECKUNGEN NACH HINTEN).

Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um den Vorgang fortzusetzen.

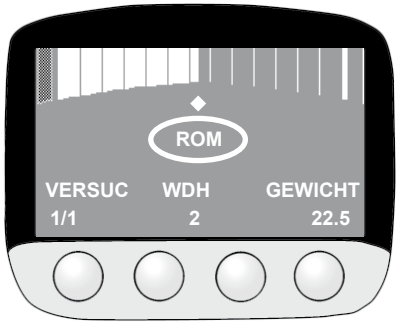
Achtung

Im Fall von Übungen, die für jedes Glied einzeln ausgeführt werden (Beine: Abduktionen und Adduktionen, Beinrückschwung; Arm: 90°-Streckung, Seitliches Anheben bei 90°) müssen Sie zum Testen beider Glieder zwei Tests ausführen. Bei jedem Test wird eine einzige Übung und somit ein einziges Glied in Betracht gezogen.

- das auszuwählende Gewicht, das von der Software auf der Grundlage bestimmter Benutzerparameter errechnet wird, die zuvor in den Speicher eingegeben wurden (Alter, Gewicht, Geschlecht und Trainingszustand).

Mit der ersten Taste (↰) können Sie die vorherige Meldung anzeigen und noch einmal überprüfen, um welche Art von Übung es sich handelt, mit der dritten Taste (**?**) wird die Hilfe-Meldung angezeigt. Die letzte Taste (**OK**) zeigt die nächste Meldung an.

Sie können nun mit dem Test beginnen. Es werden 10 Wiederholungen angezeigt, da Sie mindestens 10 Wiederholungen benötigen, um den ersten Test abzuschließen. Im Grunde wurde das vorgeschlagene Gewicht so errechnet, dass Sie eigentlich keine 10 Wiederholungen schaffen können.
In der Hilfe-Meldung werden die während der Übung auf dem Display angezeigten Bilder und Symbole erklärt. Mit der ersten Taste (↰) gelangen Sie zur vorherigen Meldung zurück, die zweite Taste (⏎) schaltet das Gerät in den Stand-by-Modus.



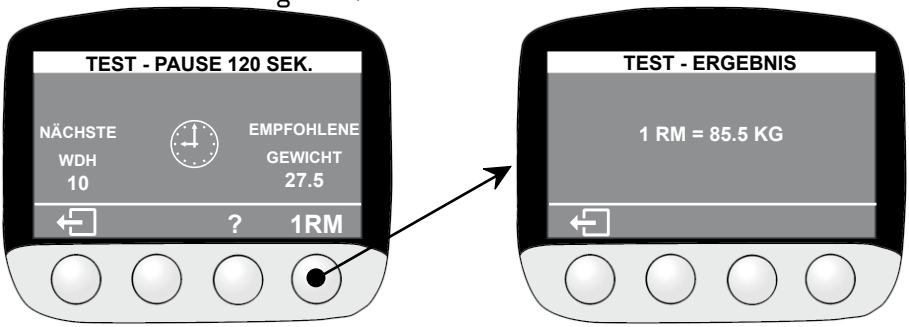
Sobald Sie die Gewichte anheben, beginnt der Test. Im Verlauf der Übung werden die laufende Nummer des Tests, die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen und das ausgewählte Gewicht angezeigt.

Bereich und Geschwindigkeit der Bewegung sowie die entsprechenden Meldungen werden wie bei einem Training mit dem TGS-Schlüssel angezeigt (siehe Abschnitt 3.3).

Am Ende der Übung gibt es nun zwei Möglichkeiten

Wenn Sie **10 oder mehr Wiederholungen schaffen** (die karierte Zielflagge zeigt an, dass Sie mindestens 10 Wiederholungen durchgeführt haben), schlägt der Wellness Mate nach Ablegen der Gewichte eine Pause vor, bevor Sie mit dem zweiten Test beginnen:

Sofern Sie **keine 10 Wiederholungen erreichen**, wird der Test beendet, und die Daten werden auf den TGS-Schlüssel geschrieben. Der Wellness Mate zeigt das Ergebnis auf der Grundlage der durchgeführten Wiederholungen an:



Wenn Sie den zweiten Test nicht fortsetzen möchten, drücken Sie auf die Taste **1RM**, um den **Test zu beenden**. Das Testergebnis wird auf dem Display angezeigt.

Für den **zweiten Test** sollten Sie ein anderes Gewicht wählen (EMPFOHLENE GEWICHT), das ca. 20% höher ist, als das vorherige.

Sie können den zweiten Test jederzeit während oder nach der Pause beginnen, indem Sie die Gewichte anheben. Sobald die 120 vorgeschlagenen Sekunden auf der Uhr verstrichen sind, wird auf dem Display eine Aufforderung angezeigt, mit den nächsten 10 Wiederholungen zu beginnen.

Die Tests dauern so lange, bis Sie wenigstens 10 Wiederholungen geschafft haben.

Achtung

Wenn Sie in der Testphase 10 oder mehr Wiederholungen mit der maximal selektionierbaren mit Unica Last ausführen, schlägt das System keine zweite Probeübung vor sondern bildet das Testergebnis sofort auf dem Display ab.

3.10.2 Test wird auf dem TGS-Schlüssel nicht gespeichert

Wenn der Test nicht mit dem TGS-Schlüssel programmiert wurde, müssen Sie ihn im MENÜ auswählen. Drücken Sie hierzu im Stand-by-Modus auf MENÜ.

Blättern Sie mit den beiden mittleren Tasten durch die Liste, bis das Wort TEST markiert ist.
Drücken Sie auf die letzte Taste (**OK**), um die Auswahl zu bestätigen und zur nächsten Meldung überzugehen.
Durch Drücken der ersten Taste (⮌) schalten Sie das Gerät in den Stand-by-Modus zurück.

Um ein angemessenes Gewicht für den Test zu berechnen, benötigt der Wellness Mate einige persönliche Daten:

- Alter: Drücken Sie auf die beiden mittleren Tasten, um die Zahl auf dem Display zu erhöhen bzw. zu verringern, bis Ihr Alter angezeigt wird (z. B. 25), und drücken Sie dann auf **OK**.
- Gewicht: Drücken Sie erneut auf die beiden mittleren Tasten, bis Ihr Gewicht angezeigt wird, und drücken Sie dann auf **OK**.
- Geschlecht (männlich oder weiblich): wählen Sie mit Hilfe der beiden mittleren Tasten das betreffende Geschlecht aus (z. B. MÄNNLICH), und drücken Sie dann auf **OK**.
- Trainingszustand (Anfänger, Normal, Athlet): Wählen Sie mit Hilfe der beiden mittleren Tasten den betreffenden Trainingszustand aus, und drücken Sie dann auf **OK**.

Durch Drücken der ersten Taste(↩) kehren Sie immer zur vorherigen Meldung zurück.

Nachdem Sie die persönlichen Daten eingegeben haben, bietet Ihnen UNICA mehrere Möglichkeiten an. Aus diesen müssen Sie nun auswählen, welche Art von Übung Sie durchführen möchten: wählen Sie mit Hilfe der beiden mittleren Tasten die gewünschte Übungsart aus, und drücken Sie dann auf **OK**, um die Auswahl zu bestätigen.

Die Software hat nun sämtliche erforderlichen Daten zum Berechnen des Gewichts.

Der Test kann nun begonnen werden und verläuft genauso, als wäre er mit dem TGS-Schlüssel programmiert worden. Der einzige Unterschied besteht darin, dass die ersten beiden Wiederholungen besonders sorgfältig durchgeführt werden müssen, da der Wellness Mate auf der Grundlage dieser beiden Wiederholungen Ihren speziellen Bewegungsbereich errechnet, um den tatsächlichen Bewegungsbereich während des Tests anzeigen zu können.
Weitere Hinweise zu diesem Punkt finden Sie in Abschnitt 3.10.1

Achtung

Im Fall von Übungen, die für jedes Glied einzeln ausgeführt werden (Beine: Abduktionen und Adduktionen, Beinrückschwung; Arm: Seitliches Anheben bei 90°) müssen Sie zum Testen beider Glieder zwei Tests ausführen. Bei jedem Test wird eine einzige Übung und somit ein einziges Glied in Betracht gezogen .

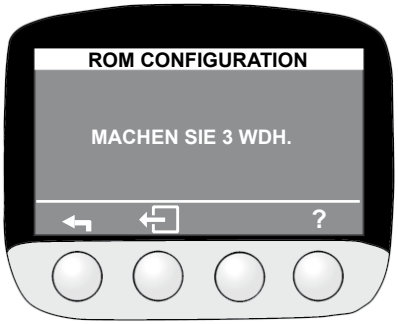
3.11 Speichern Bewegungsbereichs auf dem TGS-Schlüssel

In der Regel berechnet das Programm während der ersten beiden Wiederholungen den spezifischen Bewegungsbereich (ROM) des Bedieners und bildet ihn während der Übung auf dem Display ab. Über die Funktion NEUE EINSTELLUNGEN kann der auf den Bewegungsbereich (ROM) bezogene Wert für jede Übung im TGS-Schlüssel gespeichert werden.
Während der Übung wird der gespeicherte Wert von der ersten Wiederholung an als Bezugswert für alle nachfolgende Übungen auf dem Display abgebildet.

Drücken Sie im Stand-by-Modus auf MENU, wählen Sie die Option NEUE EINSTELLUNGEN aus, und drücken Sie auf **OK**

Legen Sie entsprechend der Aufforderung auf dem Display (TGS_SCHL. EINFÜGEN) den TGS-Schlüssel in das Lesegerät ein.

Als nächstes wird der Bewegungsbereich eingestellt: Sie werden vom Wellness Mate aufgefordert, 3 Wiederholungen durchzuführen, um Ihren Bewegungsbereich festzulegen. Diese Informationen werden benötigt, um später bei den Übungen und Tests den Bewegungsbereich zu überwachen.

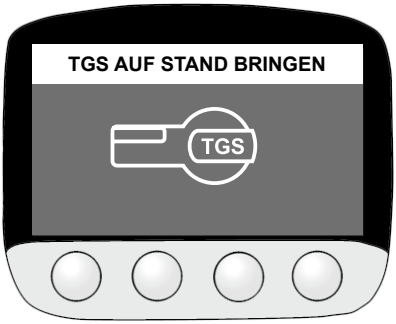


In der Hilfe-Meldung werden die während der Übung auf dem Display angezeigten Bilder und Symbole erklärt. Mit der ersten Taste (↰) gelangen Sie zur vorherigen Meldung zurück, die zweite Taste (⏎) schaltet das Gerät in den Stand-by-Modus.

Nach drei Wiederholungen fragt das Programm, wie die Übungen ausgeführt wurden; bringen Sie sich mit den zentralen Tasten auf die Stelle, an der die ausgeführte Übung aufleuchtet (zum Beispiel: STRECKUNGEN), und drücken Sie anschließend **OK**.

Nach Drücken der Taste **OK**, werden diese vom Wellness Mate auf dem TGS-Schlüssel gespeichert.

Nehmen Sie den TGS-Schlüssel nach dem Aktualisieren des Trainingsplans heraus, sobald die Meldung TGS SCHL. ENTNEHMEN angezeigt wird.



Achtung

Im TGS-Schlüssel kann der spezifische Bewegungsbereich (ROM) für alle mit UNICA ausführbaren Übungen gespeichert werden.

3.12 Überprüfen des Trainingsplans

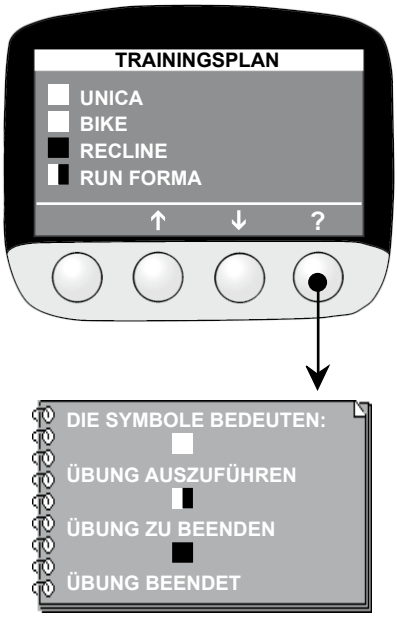
Während der Übungen können Sie mit Hilfe der Funktion TRAININGSPLAN den Inhalt des auf dem TGS-Schlüssel gespeicherten Trainingsplans überprüfen. Mit dieser Funktion können Sie die folgenden Informationen anzeigen:

- aus welchen und wie vielen Übungen der Trainingsplan zusammengesetzt ist,
- welche und wie viele Übungen bereits durchgeführt wurden,
- welche und wie viele Übungen noch durchgeführt werden müssen.

Drücken Sie im Stand-by-Modus auf MENÜ, wählen Sie die Option TRAININGSPLAN aus, und drücken Sie dann auf **OK**.

Legen Sie entsprechend der Aufforderung auf dem Display (TGS SCHL. EINFÜGEN) den TGS-Schlüssel in das Lesegerät ein.

Der Wellness Mate zeigt eine Liste der Übungen an, aus denen der Trainingsplan besteht. Vor jedem Eintrag wird durch ein Symbol gekennzeichnet, ob eine bestimmte Übung bereits durchgeführt wurde.
Da diese Liste mit Sicherheit länger ist als das Display anzeigen kann, müssen Sie mit den beiden mittleren Tasten vorwärts und rückwärts durch die Zeilen blättern.
Die letzte Taste (**?**) öffnet eine Hilfe-Meldung, mit der die Bedeutungen der Symbole links vom Namen der Maschine erklärt werden.

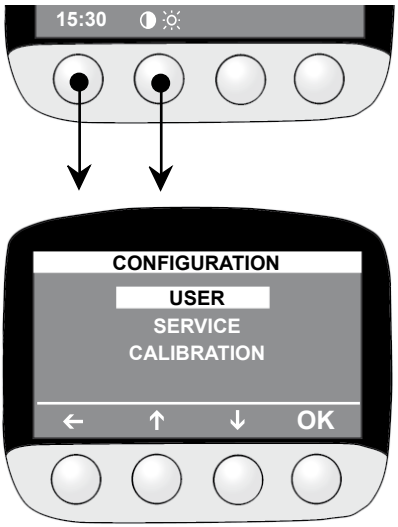


Am Ende der Liste sehen Sie die Anzahl der auf dem TGS-Schlüssel geplanten Übungen sowie eine Angabe, wie viele dieser Übungen bereits durchgeführt wurden (z. B. TOTAL: 13 ÜBRIG: 5).

Sie können den TGS-Schlüssel jederzeit herausnehmen und das Gerät in den Stand-by-Modus zurückschalten.

3.13 Ändern der Wellness Mate-Konfiguration

Um im Stand-by-Modus auf das Konfigurationsmenü zuzugreifen, halten Sie die beiden linken Tasten gleichzeitig gedrückt.



Das Menü **CONFIGURATION** wird angezeigt:

- Drücken Sie auf **USER**, um die Konfiguration des Wellness Mate (Abschnitt 3.14) oder des Bewegungsbereichs (Abschnitt 3.15) zu ändern.
- Der Bereich **SERVICE** ist nur für Service-Arbeiten nach dem Verkauf vorgesehen.
- Über **CALIBRATION** können Sie die Software mit dem Gewichtspaket der Maschine abgleichen (Abschnitt 4.3).

Blättern Sie mit Hilfe der beiden mittleren Tasten durch die Zeilen, und drücken Sie auf **OK**, um die entsprechende Auswahl zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

Wenn Sie im Konfigurationsmenü die Option **USER** wählen, werden Sie zur Eingabe eines **Passworts** aufgefordert.

2 4 0 6.

Wählen Sie mit Hilfe der beiden mittleren Tasten die erste Ziffer aus, und drücken Sie dann auf **OK**. Verfahren Sie auf die gleiche Weise auch mit den anderen Ziffern.

Nachdem Sie durch Drücken auf **OK** die letzte Ziffer bestätigt haben, wird ein neues Menü angezeigt, in dem Sie zwischen der Wellness Mate- und der ROM-Konfiguration auswählen können.

Wählen Sie mit Hilfe der beiden mittleren Tasten die Option **MACHINE CONFIGURATION** aus, und drücken Sie auf **OK**.

Drücken Sie auf **OK**, um von einer Meldung zur nächsten zu wechseln, entweder ohne etwas zu ändern oder um die eingegebenen Änderungen zu bestätigen.

Wenn Sie eine Änderung rückgängig machen möchten, drücken Sie auf die Taste ↑, um zur vorherigen Meldung zurückzukehren, und dann auf **OK**.

Halten Sie die Taste ← gedrückt, um das Konfigurationsmenü zu verlassen.

Drücken Sie mehrmals hintereinander auf ←, wenn Sie das Konfigurationsmenü verlassen möchten, OHNE die vorgenommenen Änderungen zu speichern.

Nach dem Bestätigen der Option **MACHINE CONFIGURATION**, wird die folgende Meldung auf dem Display angezeigt:

- LANGUAGE (Spracheinstellung)
  Diese Einstellung kann nicht geändert werden.

- UNIT OF MEASURE (Maßeinheit)
  Wählen Sie die von Ihnen gewünschte Maßeinheit mit einer Ziffer aus (**1** für Europäische Maße, **0** für US-Maßeinheiten), und drücken Sie dann auf **OK**.

- DISPLAY PACER (Anzeigen des Pacers)
  Wenn Sie die Option **1** auswählen, wird während den Übungen der Pacer angezeigt, der die Wiederholungsgeschwindigkeit vorschlägt.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

- - PACER SPEED (Geschwindigkeit des Pacers)
  Geben Sie für die Geschwindigkeit des Pacers (also für die vorgeschlagene Wiederholungsgeschwindigkeit) einen Wert in Millimeter pro Sekunde ein. Der Wert muss zwischen 10 und 500 liegen.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

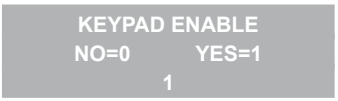
- PACER RETURN SPEED (Rücklaufgeschwindigkeit)
  Geben Sie die Rücklaufgeschwindigkeit als Prozentsatz der Pacergeschwindigkeit an. Der Wert muss zwischen 10% und 100% liegen.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

- DISPLAY IMAGES (Anzeigen von Bildern und Symbolen während der Übungen)
  Wenn Sie hier eine **1** eingeben, werden im Verlauf der Übungen Symbole angezeigt, mit denen die Wiederholungsgeschwindigkeit sowie der Bewegungsbereich kommentiert werden. Bei Eingabe einer **0** werden diese Symbole nicht angezeigt.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

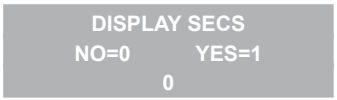
- ADD-ON WEIGHT (Zusatzgewicht)
  Das Zusatzgewicht liegt normalerweise bei 2,5 kg, manchmal auch bei 5,0 kg. Wenn es für die betreffende Maschine kein Zusatzgewicht gibt, geben Sie hier den Wert 0,0 ein.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

- KEY ENABLE (Aktivieren des TGS-Schlüssels)
  Wenn Sie hier die Option **0** auswählen, werden Sie keine Möglichkeit haben, die mit Hilfe der Hauptmenütasten programmierten Tests und Übungen auf dem TGS-Schlüssel zu speichern.
  Wenn Sie neben dem Deaktivieren dieser Funktion die Tasten sperren möchten (nächster Parameter), können Sie nur die Übungen durchführen, die bereits auf dem TGS-Schlüssel programmiert sind.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

- KEYPAD ENABLE (Aktivieren der Tasten)
  Mit der Option **0** deaktivieren Sie die Tasten. Damit werden automatisch die Funktionen TEST, WORKOUT und TRAININGSPLAN im Hauptmenü deaktiviert. Das Lesegerät des TGS-Schlüssels bleibt dagegen in Funktion. Wenn Sie also einen TGS-Schlüssel einlegen, funktionieren die Tasten wieder normal.
  Wenn Sie sowohl die Tasten als auch die vorherige Option (TGS-Schlüssel) deaktivieren, können Sie nur die Übungen durchführen, die auf dem TGS-Schlüssel programmiert sind. Dabei werden beim Einlegen des TGS-Schlüssels die Tasten nicht wieder aktiviert.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.



- DISPLAY SECS (Anzeigen der Sekunden während der Übungen)
  Wenn Sie Option **1** wählen, werden die seit Beginn der Übung verstrichenen Sekunden angezeigt.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

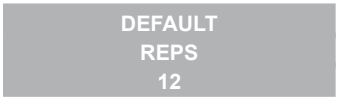


- DISPLAY WATTS (Anzeigen der Leistung während der Übungen)
  Wenn Sie Option **1** wählen, wird die während der Übung aufgewandte Leistung in Watt angezeigt.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

- SET ROM (Anzahl der Wiederholungen zum Feststellen des Bewegungsbereichs (ROM - Range of Motion))
  Geben Sie an, wie viele Wiederholungen die Software benötigt, um den Bewegungsbereich festzulegen.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

- TIME OUT (Zeitüberschreitung für Zurücksetzen)
  Geben Sie an, wie viele Sekunden die Software im Stand-by-Modus verbleibt, nachdem die Gewichte abgelegt wurden.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

- DEFAULT REPS (Standardwert für Wiederholungen)
  Geben Sie an, wie viele Wiederholungen beim Programmieren eines Trainings im Menü als Standard angegeben werden.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

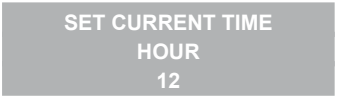


- DEFAULT SETS (Standardwert für Sätze)
  Geben Sie an, wie viele Sätze beim Programmieren eines Trainings im Menü als Standardwert für eine Übung angegeben werden.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

- WORKOUT: REST TIME (Standardwert für Trainingspausen)
  Geben Sie an, welche Zeit die Software als Standard für eine Trainingspause vorschlägt.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

- TEST: REST TIME (Standardwert für Testpausen)
  Geben Sie an, welche Zeit die Software als Standard für eine Testpause vorschlägt.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

- SET CURRENT TIME (Uhrzeit _ Stunden)
  Geben Sie die Stunden der Uhrzeit an, die im Stand-by-Modus auf dem Display angezeigt wird.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.



- SET CURRENT TIME (Uhrzeit _ Minuten)
  Geben Sie die Minuten der Uhrzeit an, die im Stand-by-Modus auf dem Display angezeigt wird.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

- TIME OUT WEIGHT STACK (Zeitüberschreitung für Gewichtspaket)
  Geben Sie an, wie viele Sekunden die Software nach dem Ablegen der Gewichte verstreichen lassen muss, bevor die laufende Übung als abgeschlossen betrachtet wird.
  Drücken Sie auf die **OK**-Taste, um die Einstellung zu bestätigen und den Vorgang fortzusetzen.

Das Konfigurieren des Wellness Mate ist nun beendet. Sie erhalten einen akustischen Signalton, und die Software schaltet das Gerät in den Stand-by-Modus.

3.14 Konfigurieren des Bewegungsbereichs (ROM - Range of Motion)

Drücken Sie im Stand-by-Modus auf die beiden linken Tasten gleichzeitig. Das Menü **CONFIGURATION** wird angezeigt.
Wählen Sie die Option **USER** aus, und drücken Sie auf **OK**, um die Auswahl zu bestätigen.
Geben Sie entsprechend den Anweisungen in Abschnitt 3.13 das erforderliche **Passwort** (**2 4 0 6**) ein.
Blättern Sie in dem nun angezeigten Menü mit den beiden mittleren Tasten, bis die Option **ROM CONFIGURATION** markiert ist, und drücken Sie auf **OK**, um die Auswahl zu bestätigen.

Mit einer Meldung werden Sie dazu aufgefordert, 3 Wiederholungen durchzuführen:

Diese drei Wiederholungen stellen die Grundlage dar, auf der die Software sämtliche Parameter für den Bewegungsbereich berechnet, also die Eckpunkte festlegt, durch die eine Wiederholung als solche gekennzeichnet wird. Wenn Sie eine Bewegung ausführen, bei der Sie entweder eine längere oder kürzere Strecke zurücklegen, als dies in der ROM-Konfiguration definiert wurde, dann wird diese Bewegung nicht als eigentliche Wiederholung angesehen. Aus diesem Grund sollten Sie beim Konfigurieren des Bewegungsbereichs die ersten 3 Wiederholungen sehr sorgfältig durchführen, da hierauf das Zählen der gültigen Wiederholungen beruht. Wir raten, drei Wiederholungen mit Leg Extension auszuführen.

Natürlich sind die mit diesen 3 Wiederholungen gespeicherten Parameter nur für Übungen gültig, für die der spezifische Bewegungsbereich (ROM) nicht bereits im TGS-Schlüssel gespeichert wurden (siehe 3.11).

Nach den 3 Wiederholungen ist die ROM-Konfiguration abgeschlossen, und die Software schaltet das Gerät in den Stand-by-Modus.

3.15 Erneutes Angleichen des Gewichtspakets

Wenn das im Verlauf der Übung auf dem Display angezeigte Gewicht nicht mit dem tatsächlichen Gewicht übereinstimmt, müssen Sie das Gewicht am Gewichtspaket der Maschine neu angleichen.

Drücken Sie im Stand-by-Modus auf die beiden linken Tasten gleichzeitig, um das Menü **CONFIGURATION** anzuzeigen.
Wählen Sie die Option **CALIBRATION**, und drücken Sie auf **OK**, um die Auswahl zu bestätigen.

Stecken Sie entsprechend den Anweisungen der folgenden Meldung den Stift in die letzte Platte des Gewichtspakets, und drücken Sie dann auf **OK**.

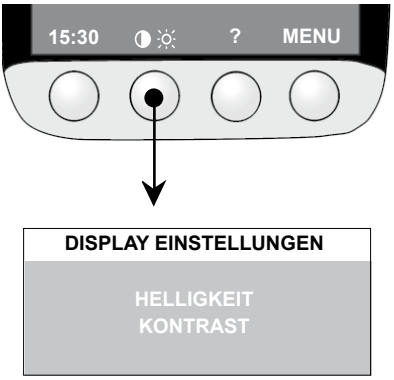
Das Kalibrieren des Gewichtspakets ist nun abgeschlossen, und die Software kann nun auch das ausgewählte Gewicht korrekt erkennen.

3.16 Einstellen der Helligkeit und des Kontrasts

Drücken Sie im Stand-by-Modus auf das Symbol , um die Helligkeit und den Kontrast der Anzeige einzustellen.

Wählen Sie in der nächsten angezeigten Meldung mit Hilfe der Pfeiltasten die Option **HELLIGKEIT** bzw. **KONTRAST** aus, und bestätigen Sie die Auswahl mit **OK**.

Stellen Sie mit Hilfe der mittleren beiden Tasten (**+** bzw. **–**) rdie Helligkeit und den Kontrast ein, und drücken Sie auf **OK**, um die Einstellung zu bestätigen und das Gerät in den Stand-by-Modus zurückzuschalten.



Achtung

Die Anzeige des Symbols für die Einstellungen im Stand-by-Modus kann im Konfigurationsmenü unter **SERVICE** deaktiviert werden. Weitere Hinweise erhalten Sie von der Technischen Unterstützung.

4 Glossar

1RM:
1 Repetition Maximum. Repetition Maximum. Steht für das maximal zulässige Gewicht für einen kompletten Bewegungsbereich in einer einzigen Wiederholung. Er kann über den Maximalkrafttest berechnet werden (siehe Abschnitt 3.10).

Bedienfeld:
Schnittstelle zwischen dem Gerät und dem Benutzer zur Verwaltung aller zur Verfügung stehenden Funktionen. Zum Bedienfeld gehören das Display zur Abbildung der Daten und Meldungen, die Tasten zur Eingabe oder Änderung der Daten und der Selektion der Funktionen sowie die TGS-Lesevorrichtung mit dem TGS-Schlüssel.

Display:
Teil des Bedienfelds, in welchem Zahlen, Grafiken oder die vom Programm ausgegebenen Meldungen abgebildet werden.

Einstellungen:
Einstellung der korrekten Position des Sitzes, der gepolsterten Rollen und der verschiedenen Regler, die erforderlich sind, um das Gerät der Statur des jeweiligen Benutzers anzupassen, so dass eine korrekte Ausgangposition gewährleistet ist.

Encoder-Einheit:
Elektronisches Gerät zur Überwachung der Position des Steckstifts zur Gewichtsselektion im Gewichtspaket, dient der Übertragung der auf das selektionierte Gewicht bezogenen Daten und der Ausführungsgeschwindigkeit in das Programm.

Freies Training:
Nicht im TGS-Schlüssel programmiertes Training, das schon im Stand-by-Modus begonnen werden kann, ohne dass programmierte Trainingssätze und Wiederholungen vorhanden sein müssen (siehe Abschnitt 3.9).

Gewichtspaket:
Teil des Geräts, zu dem die Gewichtsplatten gehören, mit denen das Gewicht selektioniert wird. Ist aus Sicherheitsgründen durch ein Gehäuse geschützt.

Krafttraining:
Training mit frei beweglichen Gewichten und/oder mit Geräten mit Gegengewichten zur Entwicklung der verschiedenen Typologien der Muskelkraft, das Training beruht auf Trainingssätzen und Wiederholungen. Es kann im TGS-Schlüssel gespeichert (siehe Abschnitt 3.7), direkt in den Wellness Mate eingegeben (siehe Abschnitt 3.8) oder frei durchgeführt werden (siehe Abschnitt 3.9).

Last:
Gesamtheit der selektionierten Gewichte des für eine Übung eingesetzten Gewichtspakets.

Pacer:
Leuchtanzeige im Bogen *Range of Motion*, über welche die für die jeweilige Übung empfohlene Ausführungsgeschwindigkeit angezeigt wird.

Pause:
Zeitraum zwischen den Sätzen einer Übung, der erforderlich ist, damit sich die Muskeln vor Beginn des nächsten Satzes entspannen können und eine Ansammlung von Milchsäure vermieden wird.

ROM:
Range of Motion, Bewegungsbereich eines Gliedes während einer Übung.

Rücksetzung:
Allgemeine Schnellrücksetzjng auf die ursprüngliche Situation, die das Programm automatisch beim Einschalten des Geräts sowie in bestimmten Abständen durchführt.

Satz:
Besteht aus der Gesamtheit der aufeinanderfolgenden Wiederholungen. Zwischen den einzelnen Sätzen wird eine Pause eingelegt.

Standby:
Wartezustand des Geräts. In diesem Zustand hat das Programm keine Funktion selektioniert, und der TGS-Schlüssel ist nicht eingesteckt.

Steckstift:
Steckstift zur Selektion des Gewichts innerhalb des Gewichtspaket.

TGS-Schlüssel:

Magnetischer Datenspeicher in Schlüsselform, in dem der Trainingsplan sowie die auf die einzelnen Übungen bezogenen Daten gespeichert sind; muss in die. Kann in das TGS-Lesegerät eingelegt und wieder entnommen werden.

Trainingsplan:

Auf eine bestimmte Person spezifisch abgestimmter Trainingsplan, bestehend aus Übungen mit einem genau definierten Gewicht. Der Trainingsplan kann in mehrere Sitzungen aufgeteilt werden. In diesem Fall werden die Übungen während mehrerer Besuche im Fitness-Studio bzw. im Trainingszentrum durchgeführt.

Trainingssession:

Gesamtheit der Übungen, die während eines Besuchs im Sport- oder Body-Building-Zentrum ausgeführt werden. Ein Trainingsplan kann aus mehreren Trainingssessions bestehen.

Wiederholung:

Einzelbewegung, bestehend aus einer Anfangsphase und einer Endphase. Mehrere Wiederholungen bilden einen Satz.